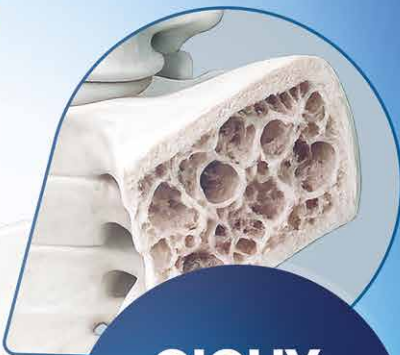




GMINA
WOLA MYSŁOWSKA



**CICHY
ZŁODZIEJ
KOŚCI**

BEZPŁATNE BADANIA

OSTEOPOROZA

Kobiety 65+ lat

Bez dodatkowych
czynników ryzyka.

Kobiety 40-64 lat

Z co najmniej jednym
dodatkowym czynnikiem ryzyka
złamania osteoporotycznego

Mężczyźni 75+

Niezależnie od występowania
lub braku dodatkowych
czynników ryzyka

nie czekaj!

zadzwoń i umów się już teraz



800 805 100

"Program profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy wśród mieszkańców Gminy Wola Mysłowska na lata 2026-2028", finansowany ze środków Gminy Wola Mysłowska



Osteoporoza

to choroba, w której kość traci swoją strukturę od środka. Z zewnątrz wygląda normalnie, ale w środku przypomina coraz bardziej porowatą gąbkę.

Efekt jest prosty: kości stają się kruche i podatne na złamania, nawet przy codziennych czynnościach jak schylenie się czy podniesienie zakupów. Osteoporoza najczęściej dotyczy kręgosłupa, bioder i nadgarstków.

Badania i wczesne wykrycie

- osteoporoza długo nie daje objawów, rozwija się „po cichu”
- pierwszym sygnałem bywa dopiero złamanie, często poważne
- wczesne wykrycie pozwala zatrzymać proces i uniknąć powikłań
- badanie densytometryczne trwa kilka minut i jest bezbolesne
- szybka diagnoza to realna szansa na utrzymanie sprawności na lata

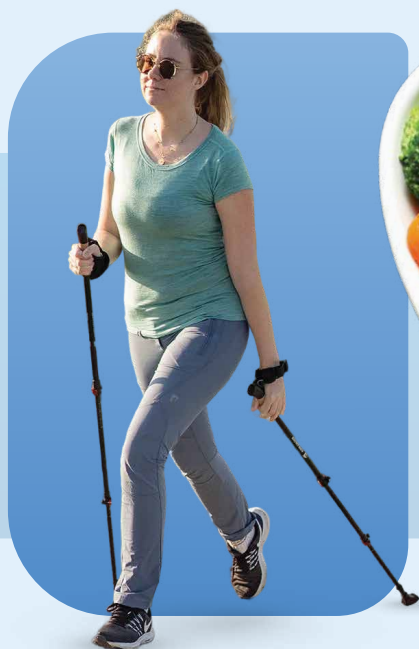
Rozwój choroby

Brak reakcji ma swoją cenę. Kość stopniowo traci gęstość, a ryzyko złamań rośnie z roku na rok. Zaczyna się niewinnie, od mikrouszkodzeń kręgow, które powodują ból pleców i obniżenie wzrostu. Później pojawiają się poważniejsze złamania, zwłaszcza szyjki kości udowej, które często kończą się operacją i długą rehabilitacją. W praktyce oznacza to utratę samodzielności i konieczność pomocy ze strony innych.



Jak zapobiegać osteoporozie?

1. Codzienna aktywność: spacer, nordic walking, ćwiczenia oporowe.
2. Dieta bogata w wapń: nabiał, zielone warzywa, migdały.
3. Witamina D: ekspozycja na słońce lub suplementacja (po konsultacji).
4. Ograniczenie używek: alkohol i papierosy przyspieszają utratę masy kostnej.
5. Regularne badania kontrolne, zwłaszcza po 40 roku życia.



Twarde statystyki

Osteoporoza dotyczy milionów osób, ale wciąż jest bagatelizowana. W Polsce zmaga się z nią około 2,1 mln osób, z czego większość to kobiety po menopauzie. Co trzecia kobieta po 50 roku życia dozna złamania osteoporotycznego.

Dla porównania: ryzyko takiego złamania jest większe niż łączne ryzyko raka piersi, jajnika i macicy. I to jest moment, w którym warto się zatrzymać, bo ignorowanie tego tematu to świadome granie o własną sprawność.

OSTEOPOROZA TO NIE WYROK