



## Zbadaj bezpłatnie swoje kości w osteobusie

2018-07-13

**Fundacja NEUCA dla Zdrowia rozpoczęła kolejny cykl bezpłatnych badań profilaktycznych poświęconych osteoporozie. Z tej okazji, już dziś, w piątek 13 lipca wszyscy mieszkańcy Krakowa będą mogli skorzystać z pomocy wykwalifikowanego personelu medycznego i uzyskać fachową poradę.**

Osteobus będzie stacjonował w Krakowie dziś, w piątek, 13 lipca obok apteki przy ulicy Prądnickiej 85, między godzinami 10.00 a 16.00, przy siedzibie partnera akcji. Następnie ruszy do Piaseczna. Udział w badaniu jest bezpłatny, wymagane są jednak wcześniejsze zapisy. Można ich dokonywać w okresie siedmiu dni przed planowanym badaniem pod tym samym adresem, gdzie odbywać się będą badania.

Osteoporoza została uznana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za chorobę cywilizacyjną, nazywaną również „epidemią XXI wieku”. Według statystyk, występuje ona u co 10-tej osoby w populacjach całego świata. Pomimo realnego zagrożenia tą chorobą, wciąż wiele ludzi dowiaduje się o osteoporozie zbyt późno, kiedy możliwości do przeciwdziałania jej efektom są już mocno ograniczone.

- Osteoporoza to choroba układu kostnego. Jej najgroźniejszymi następstwami są przede wszystkim pogorszenie się stanu tego układu, a także większa podatność do występowania złamań. To poważne zagrożenie, szczególnie dla osób starszych. W wielu przypadkach, złamania np. w obrębie nasady bliższej kości udowej sprawiają, że pacjenci nieodwracalnie tracą pełną sprawność funkcjonalną, a w skrajnych przypadkach są zmuszeni do długiej rekonwalescencji w łóżku i korzystania z pomocy osób trzecich – komentuje dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii, autor raportu „Upadki osób starszych - przyczyny i następstwa”.

Wczesne rozpoznanie osteoporozy pozwala na wdrożenie odpowiedniego postępowania leczniczego. W odpowiedzi na tę potrzebę Fundacja NEUCA dla Zdrowia, współpracująca z aptekami działającymi w ramach programu PARTNER+, rozpoczyna akcję bezpłatnych badań profilaktycznych. Wykonywana podczas nich densytometria, umożliwi wykrycie osteoporozy we wczesnym stadium rozwoju, a także pozwala na monitorowanie leczenia i określenia stopnia zaawansowania choroby. Polecana jest osobom po 40. roku życia, u których w rodzinie występowała osteoporoza jak również wszystkim kobietom po 50. roku życia i mężczyznom po 55. roku życia.

Badanie trwa około 7 minut i wykonywane jest przez wykwalifikowany personel, który wcześniej przeprowadza wywiad z pacjentem. Po jego zakończeniu, pacjent otrzyma wydrukowany wynik, a także wskazówki dotyczące profilaktyki osteoporozy.

- W profilaktyce osteoporozy najważniejsza jest wczesna diagnostyka i podejmowanie działań mających na celu zminimalizowanie ryzyka upadku i jego następstw. Bardzo ważne jest także prawidłowe odżywianie się, utrzymywanie odpowiedniej masy ciała, regularna prawidłowo dobrana i wykonywana aktywność fizyczna oraz wyeliminowanie lub znaczne ograniczenie używek takich jak alkohol czy papierosy. Jeśli będziemy pamiętać o przedstawionych powyżej rekomendacjach i stosować się do zaleceń lekarzy, mamy dużą szansę na zminimalizowanie ryzyka wystąpienia choroby bądź jej negatywnych skutków – dodaje dr hab. prof. nadzw. Marek



**Magiczny  
Kraków**

Żak.

Z badania mogą skorzystać wszyscy zainteresowani. Jedynym przeciwwskazaniem do jego wykonania jest ciąża.