

**Tytuł:** Profilaktyka osteoporozy w wieku rozwojowym i u osób dorosłych / Osteoporosis prophylaxis in development age and adults

**Słowa kluczowe:** PIERWOTNA WTÓRNA ZAPOBIEGANIE ZŁAMANIAM PROFILAKTYKA OSTEOPOROZY

**Keywords:** PREVENTING FRACTURES PRIMARY SECONDARY OSTEOPOROSIS PROPHYLAXIS

**Autorzy:**

Danuta Chlebna-Sokół - Klinika Propedeutyki Pediatrii i Chorób Metabolicznych Kości Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

**Streszczenie:**

Głównym celem profilaktyki pierwotnej osteoporozy (ang. osteoporosis, OP) jest osiągnięcie jak najwyższej wartości szczytowej masy kostnej, a działania

w tym kierunku powinno się podejmować już od pierwszych lat życia.

W zakresie tych działań należy uwzględnić optymalną podaż wapnia i innych minerałów w diecie lub suplementacji oraz witaminy D (dieta, nasłonecznienie,

podaż preparatów). Niezwykle ważne jest utrzymywanie należnej masy ciała, w tym masy mięśniowej, oraz regularna aktywność fizyczna,

a także prawidłowe, pod względem pokrycia zapotrzebowania energetycznego i białkowego, odżywianie, unikanie nałogów i substancji o niekorzystnym wpływie na metabolizm kostny.

Dokładnie takie samo działanie prewencyjne zaleca się osobom starszym, co nazywane jest często profilaktyką wtórną, gdyż prowadzone jest w okresie fizjologicznego obniżenia się, wraz z wiekiem, masy kostnej, a także w okresie pojawiania się objawów OP.

Celem tej profilaktyki jest opóźnienie ewentualnego wystąpienia osteoporozy lub zapobieganie kolejnym złamaniom. Dlatego też, poza wszystkimi elementami profilaktyki w wieku rozwojowym, dla osób dorosłych opracowane zostały programy rehabilitacji fizycznej oraz systemy zapobiegania złamaniom, w tym upadkom u osób z małym i dużym ryzykiem złamania.

**Abstract:**

Osteoporosis (OP) prevention should be carried out from the first years of life as primary prophylaxis whose main aim is to achieve the highest possible peak bone mass. An important consideration in this regard is the optimal intake of calcium and other minerals, in the diet or as supplements, as well as vitamin D (diet, sunshine or supplements). It is particularly important to maintain adequate body mass, including muscle mass, and engage in regular physical activity. Correct nutrition which fulfils energy and protein requirements, and avoiding

substances which are addictive or have an adverse effect on bone metabolism are also important.

The same preventive measures also apply to elderly patients. These are often known as secondary prophylaxes as they are conducted during physiological reductions in bone mass, increases in age and sometimes with the onset of OP symptoms. The aim of these prophylactic measures is to delay the possible onset of OP or prevent further fractures. Therefore, as well as the prophylactic elements performed during developmental age, physical rehabilitation programmes and systems of preventing fractures have been developed for adults at low and high risk of fracture.