

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## PROFILAKTYKA OSTEOPOROZY DZIECI

Osteoporoza to schorzenie zwykle kojarzone z osobami starszymi i mało kto łączy je z dziećmi.

A jednak coraz więcej spośród nich cierpi na wczesną odmianę tej choroby. Przyczyny osteoporozy u młodych osób są z reguły takie same - zła dieta bądź niedożywienie.

Dbajmy o nasze dzieci pamiętając o stosowaniu odpowiedniej, bogatej w warzywa, owoce i nabiał diety. Powinna ona dostarczać młodym organizmom witaminy i minerały, ze szczególnym uwzględnieniem witaminy D i wapnia.

Pamiętajmy też o zachęcaniu naszych pociec do aktywności ruchowej. Takie postępowanie wpływa bowiem na zwiększenie masy kostnej, której wysoki poziom będzie gwarantem jej wolniejszego ubytku w okresie starzenia się.

Dostosowane do różnych potrzeb przygotowane przez specjalistów diety znaleźć można na stronie [www.ncez.pl](http://www.ncez.pl)



**PAMIĘTAJ O MISJI RATUNKOWEJ DLA KOŚCI!!!**



Narodowy Fundusz Zdrowia

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

## OSTEOPOROZA DZIECI

### NA CZYM POLEGA?

Osteoporoza u dzieci to postępujące zmniejszanie gęstości kości. Zdrowa kość przypomina gęstą sztuczną gąbkę. Zaatakowana przez osteoporozę wygląda jak gąbka naturalna – z dużymi dziurami, mocno ażurowa. Niestety, im bardziej jest ażurowa, tym nasz szkielet mniej wytrzymały. Łatwo wówczas o złamania, nawet przy najmniejszej kontuzji. A o takie bardzo łatwo u młodych osób, które są aktywne fizycznie.

### PRZYCZYNY

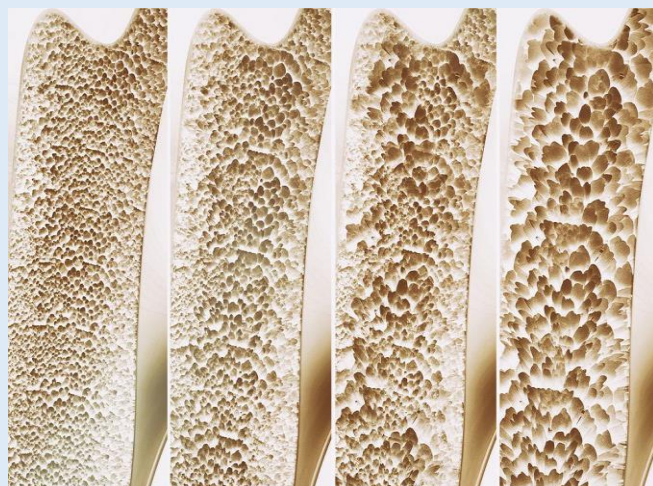
Aby kości były mocne i np. szybko zrastały się po złamaniu, musi być zachowana równowaga pomiędzy komórkami, które są odpowiedzialne za procesy ich tworzenia (osteoblastami) a komórkami odpowiedzialnymi za ich niszczenie (osteoklastami). Równowaga ta zależy m.in. od prawidłowego stężenia hormonów w organizmie, obciążania szkieletu (czyli np. tego, czy intensywnie uprawiamy jakiś sport), odpowiedniej ilości zjedanego białka i wapnia oraz witamin (zwłaszcza witaminy D3).

### OBJAWY

- złamanie po minimalnym urazie,
- ból w okolicy kręgosłupa i kończyn, zwłaszcza dolnych (stawów skokowych)
- zaburzenia chodu,
- postępujące obniżenie siły mięśniowej.

### ZAPOBIEGANIE

Głównym sposobem zapobiegania jest dostarczanie gotowych preparatów z mieszanką witaminy D i wapnia.



Badaniem, na podstawie którego stawia się rozpoznanie jest **densytometria**.



Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**

[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)