

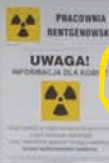
ZIMOWA – GORĄCE



Osteobus

Czynniki Ryzyka:

- obciążenia dziedziczne
 - szczupła budowa ciała
 - okres menopauzy
 - wiek powyżej 40 lat
 - niedobór wapnia w diecie
 - niedobór witaminy D
 - nadużywanie kawy, alkoholu, coli
 - palenie papierosów
 - długotrwałe unieruchomienie
 - osłabienie siły mięśni
 - mało aktywny tryb życia
 - niska ekspozycja skóry na światło słoneczne
 - zły ogólny stan zdrowia
- Ponadto na osteoporozę mogą zachorować osoby cierpiące na:
- nadczynność tarczycy
 - nadczynność przytarczyc
 - cukrzycę
 - chorobę Cushinga
 - nowotwory (po chemioterapii)
 - inne schorzenia wymagające stosowania przez dłuższy czas m.in. leków sterydowych, przeciwzakrzepowych, przeciwpadaczkowych



apteka Selene



KR 618HU

MaxMedicum
Partner programu

5 lutego, przejmujący chłód, dziewiąta rano, zasypała śniegiem Gdynia. Na ulicy Starowiejskiej przed apteką staje osteobus – specjalistyczne mobilne laboratorium.

W ramach programu Max Medicum można w nim bezpłatnie przebadac się pod kątem gęstości tkanki kostnej, krótko mówiąc: dowiedzieć się, czy nie mamy osteoporozy.

W środku czekają już lekarz i technik radiolog. Zjawia się pierwsza pacjentka.

- Pani nazwisko? – pyta lekarz.
- Beata Szwed – odpowiada kobieta.
- Data urodzenia?
- Ojej, czy pan musi wiedzieć? – śmieje się pani Beata.
- Muszę, muszę – odpowiada lekarz i pyta dalej o wzrost, wagę.

Wreszcie badanie

Okazuje się, że wynik jest w normie. Lekarz wyjaśnia, jak ważna jest profilaktyka i właściwe odżywianie.

OSTEOPOROZA BADANIA

NA
FRON
CIE

OSTEOBUS RUSZYŁ W 62-DNIOWĄ TRASĘ PO POLSCE

Osteoporoza

– Chodzi o to, żeby dostarczać organizmowi odpowiednią ilość wapnia, ponieważ jeżeli tego nie zrobimy, nasz organizm zacznie pobierać wapń z kości i wówczas dojdzie do osteoporozy. Dlatego proszę spożywać pokarmy bogate w wapń...

To pierwsze badanie na osteoporozę pani Beaty.

– Jak zobaczyłam osteobus, skusiłam się, bo gdzieś czytałam, że po czterdziestce trzeba co roku się badać – mówi. Kończymy rozmowę, gdyż zjawia się kolejna pacjentka, Wanda Pasikowska (lat 63), która także po raz pierwszy sprawdzała czy nie ma osteoporozy. – Gdyby nie taka akcja, to bym nie poszła. Bo jeśli mi nic nie dolega, to jest tak, że jak człowiek coś złamie, wtedy dopiero idzie do lekarza. Dobrze, że wszystko jest w porządku – wzdycha z ulgą.

Wiesława Kaczmarek, gdynianka od urodzenia, opowiada nam, że zapisała się na badania w aptecę. – Zaproponowano mi, ponieważ jestem ich stałą klientką, więc skorzystałam z okazji. Wcześniej już się badałam, teraz przyszedłam jedynie do kontroli, wyniki są dobre – uśmiecha się.

Lepiej zapobiegać...

Niestety, mniej powodów do radości ma sympatyczna pani w zielonej czapce, która zjawiała się z mężem.

– Czy mężczyźni także mogą się badać? – pyta Zdzisław Dymkowski.

– Mogą, mogą – uspokajamy.

Pani Krystyna właśnie wracała do domu, gdy zobaczyła osteobus. Natychmiast postanowiła sprawdzić, czy nie ma osteoporozy.

– Takie specjalistyczne autobusy częściej powinny się pojawiać. Dzięki mammografii zrobionej w po-

choroba kości, charakteryzująca się osłabieniem ich struktury i prowadząca do większej łamliwości oraz podatności na złamania. Do pewnego stopnia ubytek ten u ludzi dorosłych jest zjawiskiem fizjologicznym, ponieważ po osiągnięciu ok. 30. roku życia procesy resorpcji (utrąty kości) zaczynają przeważać nad procesami syntezy (odbudowywania tkanki kostnej). Ok. 50. roku życia rozpoczyna się, zwłaszcza u kobiet (z powodu zmian hormonalnych), faza przyspieszonej utraty masy kostnej. Rozwojowi osteoporozy sprzyja m.in. nadmiar alkoholu i kawy (więcej niż trzy filiżanki kawy lub coca-coli dziennie), brak pełnowartościowego wapnia w pokarmie, palenie papierosów oraz mało ruchu na świeżym powietrzu, ale także choroby: astma, cukrzyca, nadczynność tarczycy, dolegliwości reumatyczne, wątroby, dróg żółciowych, nerek oraz zażywanie niektórych leków. U starszych osób następuje coraz szybsza utrata tkanki kostnej, tym szybsza, im więcej błędów żywieniowych popełniamy i mniej uwagi zwracamy na właściwy tryb życia. Ryzyko pojawienia się osteoporozy dotyczy również intensywnie odchudzających się dziewczyn w okresie dojrzewania.

dobnym mobilnym pojeździe pięć lat temu wykryto u mnie raka piersi – mówi.

Małżonkowie badają się. Niestety, wyniki nie są najlepsze, trzeba udać się do lekarza.

– A przecież odżywiamy się dobrze. Jemy sporo nabiału, ryb, warzyw – dziwi się pan Zdzisław.

Zjawia się coraz więcej osób, aby zrobić badania. Przychodzą ci, którzy zapisali się wcześniej i przypadkowi przechodnie, jak np. Jolanta Gierak-Rutkowska. Kilka lat temu przeszła badania na osteoporozę, wtedy lekarz zapewniał, że wszystko jest w porządku. Postanowiła jednak sprawdzić, czy nic się nie zmieniło. Wchodzę razem z panią Jolantą do środka. Padają rutynowe pytania, imię, nazwisko, wiek, waga, wzrost.

– Proszę przygotować lewą rękę. Tu położy nadgarstek. Teraz proszę nie ruszać się – mówi lekarz. Niestety, są zmiany, trzeba pójść do lekarza.

Cichy złodziej

Technik radiolog Rafał Łuszczuk z firmy MD Multi Diagnostica wyjaśnia: – Ideą programu zdrowotnego jest edukacja pacjentów na temat osteoporozy. Większość z nich jest nieświadoma zagrożenia

osteoporozą. Nie bez powodu mówi się, że to „cichy złodziej tkanki kostnej”. Wystąpienie najbardziej niebezpiecznych powikłań, jakimi są złamania, poprzedza długi okres przebiegający bezobjawowo, nie ma alarmujących sygnałów. Ludzie dowiadują się, że choroba ich dotknęła, dopiero gdy ich kości ulegną złamaniu. Bardzo istotną rzeczą przy tym schorzeniu jest profilaktyka. Nasze badania są bezbolesne, nieinwazyjne. Pokazują, czy ktoś jest w grupie osób zagrożonych osteoporozą czy nie. Takie badanie z przedramienia lub bardziej specjalistyczne z kręgosłupa lędźwiowego lub szyjki kości udowej trwa



1. Po badaniach w osteobusie Liliana Ameryk uda się na wizytę do lekarza. 2. Zdzisław Dymkowski miał wątpliwości, czy mężczyźni też mogą się badać. Jego żona Krystyna zobaczyła osteobus po drodze do domu i postanowili wstąpić.

Objawy

- bóle pleców, głównie w okolicy krzyża
- złamania nadgarstka lub żeber
- obniżenie wzrostu przekraczające dwa centymetry
- zniekształcenie sylwetki (zaokrąglone plecy, wystający brzuch)
- pochyłona postawa
- złamanie biodra (szyjki kości udowej)

FOTO: RAFAŁ GÓRSKI, KONRAD KONSTANTYNOWICZ, GRAŻYNA ANTONIEWICZ

Zapobieganie

Postęp osteoporozy można dziś zahamować przy pomocy leków, ale równie ważna jest zmiana trybu życia. Więcej ruchu, słońca i wapnia – radzą lekarze. Niezmiernie ważnym czynnikiem wpływającym na prawidłową budowę kości jest wysiłek i aktywność fizyczna. Równie istotna jest dieta bogata w wapń. Specjaliści od żywienia twierdzą jednak, że przeciętny Polak spożywa zaledwie 1/3–1/2 zalecanej ilości wapnia. Aby wapń wchłaniał się prawidłowo, organizm musi wytwarzać witaminę D. Osoby w średnim wieku nie mają z tym problemów – wystarczy, gdy wystawią się na słońce na 15 minut dziennie, a witamina D sama wytworzy się w ich skórze. Osoby starsze, które rzadko opuszczają swoje mieszkania, a także młodsze w okresie jesienno-zimowym powinny zażywać witaminę D w kapsułkach. Nikt natomiast nie powinien próbować zapobiegać osteoporozie, stosując leki na własną rękę. Nadmiar wapnia i witaminy D jest równie nie wskazany jak ich niedobór.

bardzo krótko: od 30 sekund do 5 minut. Odbywa się z wykorzystaniem promieni rentgena. To bardzo mała dawka promieniowania, więc w żaden sposób nie zagraża naszemu zdrowiu.

Biało-niebiesko-czerwony osteobus wędruje po całym kraju. Poprzedniego dnia mobilne laboratorium stało w Iławie, zjawilo się około 120 osób. Zainteresowanie było duże, więc zapewne w tamtym rejonie niedługo badania zostaną powtórzone. Wkrótce laboratorium odjedzie z Gdyni, ale czekają jeszcze ostatni pacjenci, wśród nich Krystyna Skowronek i Liliana Ameryk. Niestety, wyniki są niepokojące i trzeba pójść do lekarza.

Groźna osteoporoza

Co trzydzieści sekund dochodzi w Unii Europejskiej do złamania kości z powodu osteoporozy. W Polsce zdarza się rocznie około 200 tysięcy różnego rodzaju złamań związanych z osteoporozą. Według Światowej Organizacji Zdrowia





3. Wiesława Kaczmarek zapisała się na badania w aptece programu Max Medicum. 4. Wanda Pasikowska po raz pierwszy sprawdziła, czy nie ma osteoporozy.



5. Krystyna Skowronek „załapała się” na badania w Gdyni jako ostatnia

osteoporoza jest drugim, po chorobach układu krążenia, najważniejszym problemem zdrowotnym współczesnych społeczeństw. Dlatego tak ważne są badania profilaktyczne.

- W programie Max Medicum uczestniczymy od kwietnia 2009 r. – mówi Katarzyna Bolek-Marzec, dyrektor medyczny firmy MD Multi Diagnostica.
- Wykonujemy bezpłatne badania densytometryczne (badania obrazujące gęstość mineralną

Dieta

Dzienne zapotrzebowanie na wapń u osób starszych wynosi około 1500 mg. Szklanka mleka zawiera ok. 300 mg wapnia, kubek jogurtu 255 mg, 100 g białego sera – 65 mg, plasterki sera gouda – 210 mg, puszka sardynki (150 g) 630 mg, kromka chleba pełnoziarnistego 23 mg, chleba białego 10 mg, 2 łyżki płatków owsianych 80 mg. Witamina D występuje głównie w tłustych rybach, np. w łososiu, sardynkach, makrelach, śledziach oraz w olejach z halibuta i wątroby dorsza, a także w żółtkach jaj, wątróbce kurzej i produktach mlecznych.

ANDRZEJ SMYK,
prezes zarządu Organizacji Polskich Dystrybutorów Farmaceutycznych S.A.:

Osteobus był początkowo wspólną inicjatywą hurtowni Medicare – udziałowca Organizacji Polskich Dystrybutorów Farmaceutycznych S.A. – oraz firmy MD Multi Diagnostica. Od zeszłego roku specjalistyczne mobilne laboratorium jeździ już we wspólnych barwach programu Max Medicum. Podchwyciliśmy tę ideę bez wahania, ponieważ badania profilaktyczne wpisują się w filozofię działania Max Medicum, zakładającą kompleksową opiekę nad pacjentem oraz dostarczanie mu istotnej wartości dodanej. Taką korzyść stanowią badania densytometryczne kości, które na co dzień nie są łatwo dostępne. Dlatego pragniemy, aby każdy uczestnik programu Max Medicum mógł bezpłatnie przebadać się pod względem gęstości tkanki kostnej. Specjalistycznie wyposażony autokar jest idealny do takich działań, dociera w odległe, niekiedy zaniedbane pod kątem profilaktyki rejony kraju. Chcemy zapewnić naszej akcji jak największy zasięg. Dotychczasowe badania w różnych punktach Polski, z reguły pod aptekami programu Max Medicum, spotykały się zawsze z wielkim zainteresowaniem pacjentów. Toteż, na przekór zimie, nasz osteobus znów wyruszył w trasę.

NOT. WK

kości) pacjentom uczestniczącym w programie Max Medicum. W ubiegłym roku osteobus odwiedził województwa małopolskie, śląskie, podkarpackie, lubelskie oraz świętokrzyskie. Obecnie robimy badania mieszkańców województwa mazowieckiego, podlaskiego, warmińsko-mazurskiego, łódzkiego oraz kujawsko-pomorskiego. Wspólnie z programem Max Medicum chcielibyśmy ułatwić pacjentom z całej Polski, zwłaszcza z małych miejscowości, dostęp do wysoko specjalistycznej diagnostyki medycznej. Mam nadzieję, że uda nam się takie założenie zrealizować.

ŹRÓDŁA I BIBLIOGRAFIA:

Reiner Bartl, „Osteoporoza: profilaktyka diagnostyka leczenie”, Klub dla Ciebie 2009

Leibold Gerhard, „Osteoporoza. Komu zagraża, jak jej uniknąć”, Wydawnictwo PZWL 2004

GRAŻYNA ANTONIEWICZ