

Poster 11. - Prevencija i rano otkrivanje osteoporoze u žena Primorsko-goranske županije
Helena Glibotić Kresina^{1,2}, Nevenka Vlah¹, Svjetlana Gašparović Babić^{1,2}, Suzana Janković^{1,2}, Sandro Kresina¹

¹Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ

²Medicinski fakultet sveučilišta u Rijeci

Cilj: Prikaz programa: "Prevencija i rano otkrivanje osteoporoze u žena Primorsko-goranske županije". Osteoporoza je prepoznata kao javnozdravstveni problem zbog modernog načina života (neadekvatna prehrana, nekretanje). Ciljevi programa doprinose smanjenju razvoja osteoporoze te zdravijem i kvalitetnijem životu.

Metode: Program se provodi od 2009. godine. Mjerenje gustoće kostiju provedeno je ultrazvučnom denzitometrijom desne petne kosti žena u dobi od 45 do 69 godina. Nakon pregleda, s obzirom na vrijednost T-skora, dani su im savjeti i nalaz te edukativne knjižice s uputama za pravilnu prehranu i tjelesnu aktivnost kao i preporuka da se jave svome obiteljskom liječniku. Anketnim upitnikom dobio se uvid u navike i zdravstveno stanje.

Rezultati: Pregledano je 1284 žena. Žena s nalazom osteoporoze (T-skor -1) bilo je 249. Žene su svrstane u pet petogodišnjih dobnih skupina i najveći postotak ih je u području osteopenije, vrlo visok postotak u mlađim dobnim skupinama (48% u dobi od 50-54 godine, 58% u dobi od 45-49 godine). Očekivano najveći postotak osteoporoze javlja se kod najstarijih (65 godina i više), dok je najveći postotak urednih nalaza u dobnj skupini od 50-54 godine, a ne u najmlađoj. Vezano uz prehranu nema značajnih nepravilnosti osim smanjenog konzumiranja ribe (44 % ribu konzumira 2-3x mjesečno) i nešto više konzumacije kave (76% dvije šalice dnevno). Stoga bismo mogli reći da su dobiveni rezultati više posljedica „sjedalačkog“ načina života i nekretanja nego načina prehrane.

Zaključak: T-skorovi pregledanih žena pokazuju da se osteopenija javlja i kod mlađih dobnih skupina od 45 do 49 godina te 50 do 54 godine. Nameće se potreba sustavnog pristupa prevenciji osteoporoze putem edukacije djece u razvoju i mlađih žena vezano uz prehrambene navike i posebno tjelesnu aktivnost te im omogućiti organiziranu, stručno vođenu tjelesnu aktivnost na razini lokalne zajednice.

Ključne riječi: osteoporoza, rano otkrivanje, nekretanje