

Jarosław Niebrzydowski

Jak leczyć osteoporozę



Poradnik dla chorych

Jarosław Niebrzydowski

Jak leczyć osteoporozę

Poradnik dla chorych



PSYCHOSKOK
Konin, 2016

Jarosław Niebrzydowski
„Jak leczyć osteoporozę. Poradnik dla chorych”

Copyright © by Jarosław Niebrzydowski, 2016
Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o., 2016

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana
i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Skład: **Jacek Antoniewski**
Projekt okładki: **Robert Rumak**
Korekta: **Bożena i Janusz Sigismundowie**
Ilustracje na okładce: © **Stasique – Fotolia.com**

ISBN: 978-83-7900-666-3

Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.
ul. Spółdzielców 3/325, 62-510 Konin
tel. 63 242 02 02
<http://wydawnictwo.psychoskok.pl>
e-mail: wydawnictwo@psychoskok.pl



KAPITAŁ POLSKI

Spis treści

Wstęp	6
Dlaczego napisałem ten poradnik?	8
Osteoporoza – co to za choroba?	12
Dlaczego osteoporoza jest tak niebezpieczna?.	25
Dlaczego dochodzi do powstania osteoporozy?	27
Jak rozpoznać osteoporozę?	36
Kto jest zagrożony osteoporozą?	51
Jak ocenić ryzyko wystąpienia osteoporozy? .	62
Co i dlaczego leczymy?	70
Test ryzyka wystąpienia osteoporozy.	93
Niezbędne składniki do budowy kości	104
Między teorią a praktyką.	123
Podsumowanie zaleceń dla chorych z osteoporozą	129

Jarosław Niebrzydowski po prawie 20 latach pracy w Polsce, jako specjalista reumatolog, wyjechał do Wielkiej Brytanii, gdzie przez ponad 6 lat pracował głównie w szpitalach uniwersyteckich.

Po powrocie do Polski napisał poradnik „Jak leczyć reumatoidalne zapalenie stawów”, który szybko stał się bestsellerem. W planach Autor miał jeszcze wydanie poradnika o leczeniu osteoporozy, która stanowi drugi pod względem ważności problem w reumatologii. Niestety, ale z powodu nadmiaru obowiązków długo nie mógł znaleźć czasu na jego napisanie. Przez 2 lata, jako wydawnictwo, czekaliśmy cierpliwie, aż doktor Niebrzydowski odda nam do druku ten poradnik. Teraz z wielką radością przekazujemy go do rąk naszych Czytelników.

Poradnik „Jak leczyć osteoporozę” przedstawia najnowsze zasady postępowania i leczenia tej choroby. Zawiera bardzo ciekawe i użyteczne informacje, przydatne zarówno dla chorych oraz członków ich rodzin i zapewne także dla lekarzy rodzinnych i specjalistów z innych dziedzin medycyny.

Publikacja napisana jest prostym językiem, w sposób przejrzysty, bez zbędnej filozofii i trudnych medycznych terminów. Umożliwia chorym

szybkie zorientowanie się w zasadach leczenia i odpowiada na pytanie, czy nie powinni skorygować terapii, aby wykorzystać wszelkie możliwości zahamowania choroby i osiągnięcia sukcesu, jakim jest jej wyleczenie. Autor podkreśla, wbrew obiegowym opiniom, że osteoporoza jest chorobą całkowicie uleczalną.

„Powszechna i nieprawdziwa jest opinia, że osteoporozy nie da się wyleczyć. W rezultacie większość pacjentów zadowala się faktem, że przyjmują leki, które powinny pomagać, ale faktycznie nie dają szansy na wyleczenie tej choroby. Takie postępowanie jedynie uspokaja sumienie pacjenta »bo przecież jest leczony« i nie szuka dodatkowych informacji na temat lepszych (skuteczniejszych) metod leczenia” – pisze Autor.

Wstęp

Na początek kilka słów o mnie. Studia medyczne ukończyłem w Gdańsku w 1981 roku. Reumatologią interesowałem się od 5. roku studiów. W trakcie specjalizacji z chorób wewnętrznych na oddziałach internistycznych zawsze pracowałem z reumatologami i miałem bliski kontakt z osobami ze schorzeniami reumatologicznymi. Formalnie specjalizację z reumatologii rozpocząłem w 1984 roku, mając już za sobą kursy z reumatologii i pewne doświadczenie w tej dziedzinie. Tak więc chorobami układu kostno-stawowego zajmuję się już ponad 30 lat. W latach 2006–2013 pracowałem w Zjednoczonym Królestwie, zwanym w skrócie, acz niepoprawnie, przez większość Polaków Anglią. Dla ułatwienia sobie pracy będę pisał i odwoływał się do zasad obowiązujących w Zjednoczonym Królestwie. Skrót Z.K. może jednak kojarzyć się wielu czytającym z zakładem karnym, dlatego też będę używał angielskiego skrótu UK (United Kingdom).

Zasady, o których piszę, generalnie obowiązują w leczeniu i diagnostyce osteoporozy w całej Europie Zachodniej, USA, Kanadzie, Australii,

Nowej Zelandii, Japonii i wszystkich innych wysoko rozwiniętych oraz bogatych państwach na świecie. Dodatkowo podpowiadam, jak stosować inne, sprawdzone w praktyce, sposoby wspomagające leczenie oraz nowe metody niebędące jeszcze rozpowszechnione w praktyce medycznej.

Dlaczego napisałem ten poradnik?

Po powrocie do Polski, ze względów rodzinnych, podjąłem pracę w poradni reumatologicznej. Szybko okazało się, że większość chorych w Polsce ma bardzo słabe rozeznanie w zasadach leczenia osteoporozy. Próbowałem znaleźć jakieś łatwo dostępne informacje, pisane specjalnie dla nich. Niestety, nie było w tamtym czasie w Polsce żadnych poradników ani informatorów dla pacjentów. Na dodatek większość informacji dostępnych na polskich stronach internetowych jest przestarzała lub wręcz nieprawdziwa. Najważniejszym problemem było i jest nadal leczenie reumatoidalnego zapalenia stawów. Dlatego najpierw napisałem poradnik „Jak leczyć reumatoidalne zapalenie stawów”, który szybko stał się bestsellerem. Reumatoidalne zapalenie stawów jest najczęstszą chorobą zapalną stawów i dotyczy ok. 400 tysięcy ludzi w Polsce. Drugim najważniejszym problemem jest osteoporoza. Choruje na nią w Polsce około 3 milionów ludzi, a leczy się niewiele ponad 200 tysięcy. Stanowi ogromny problem ze względu na powszechność jej występowania i powikłania, do których dochodzi w jej przebiegu. Poradnik

o reumatoidalnym zapaleniu stawów stanowi dużą pomoc zarówno dla mnie, koleżanek i kolegów lekarzy, jak i dla pacjentów, gdyż wyjaśnienie zasad leczenia i stosowania leków zajmuje bardzo dużo czasu. Zwłaszcza w przypadku osób, które dotychczas nie były leczone i niewiele wiedzą o chorobie. Wszyscy pacjenci z zapaleniami stawów trafiający do mojej praktyki zgodnie podkreślają ogromną przydatność takiego poradnika. Był to główny powód napisania kolejnego – o osteoporozie. Poradnik ten jest bardzo potrzebny dla chorych, gdyż wyjaśnia większość problemów i pokazuje jak należy postępować i co robić, aby uniknąć złamań, a następnie pozbyć się choroby. Współczuję lekarzom w poradniach NFZ, którzy mają dla pacjenta 15 minut. Ja moim chorym z zapaleniem stawów, mimo poradnika i dodatkowych drukowanych materiałów o zalecanych lekach, nie jestem w stanie wszystkiego wytłumaczyć i wypisać leków w 30 minut, a co dopiero w znacznie krótszym czasie. Wiedza o chorobie, celach i zasadach oraz różnych możliwościach terapii znacznie ułatwia chorym leczenie i zmniejsza obawy o skutki uboczne oraz końcowy efekt terapii. Jeśli chodzi o osteoporozę, to jest dużo więcej do wyjaśnienia niż przy leczeniu zapaleń stawów.

Bez pełnej współpracy między lekarzem i chorym nie ma szans na osiągnięcie sukcesu, jakim jest pozbycie się choroby. Tylko jak pacjent ma aktywnie uczestniczyć w procesie leczenia, gdy nie wie co jest ważne i dlaczego. Osteoporoza, podobnie jak choroby układu krążenia i nowotworowe, należy do tzw. chorób cywilizacyjnych. Główną przyczyną jej występowania są zmiany żywienia, trybu życia, wypoczynku i pracy. Dodatkowo fakt, że żyjemy coraz dłużej powoduje, iż osteoporoza występuje znacznie częściej niż w poprzednich pokoleniach.

Z tego też względu w planach miałem wydanie poradnika o leczeniu osteoporozy, zaraz po publikacji „Jak leczyć reumatoidalne zapalenie stawów”.

Niestety, z powodu nadmiaru pracy nie mogłem przez ostatnie 2 lata znaleźć czasu na napisanie tego poradnika. Jednocześnie czekałem z cichą nadzieją, że może ktoś inny wyda podobną publikację, abym miał co polecać chorym. Ostatnio ukazało się kilka informatorów na temat osteoporozy, ale nie wyjaśniają one celów i zasad leczenia i skupiają się głównie na diecie lub ćwiczeniach, które oczywiście są ważne w procesie leczenia, ale nie najważniejsze. Czytając te informacje, znajdowałem dużo różnych błędów i niejasności. Rekord ustanowił

pewien ortopeda, który na 1 kartce (dwóch stronach) pisząc o diagnostyce osteoporozy i jej leczeniu zdołał zrobić jedenaście błędów.

W tym roku mimo wszystko spełniłem obietnicę daną moim pacjentom z osteoporozą i właśnie teraz poradnik ukazał się w sprzedaży.

Osteoporoza – co to za choroba?

Osteoporozą, jej przyczynami i leczeniem zajmuję się od 1984 roku. W latach 1985–1986 miałem dwa wykłady dla lekarzy na temat osteoporozy i oba spotkały się z niechętnym przyjęciem i zupełnym brakiem zrozumienia tego tematu. W tamtych latach większość lekarzy, w tym także reumatologów, nie dostrzegała problemu i nie interesowała się osteoporozą. Do dzisiaj wielu lekarzy lekceważy tę chorobę i nie widzi problemów, które są jej następstwem.

Osteoporoza stanowi drugi pod względem ważności problem w reumatologii. Już niedługo będzie natomiast pierwszym problemem w ochronie zdrowia i chorobą najbardziej obciążającą budżet państwa. W Polsce z powodu osteoporozy łamie się co roku ponad 200 tysięcy osób, a efektem tych złamań są niesprawność, kalectwo, a nawet śmierć.

Pracując przez wiele lat w Polsce widziałem stale kiepskie rezultaty leczenia tej choroby. Gdy wyjechałem do UK okazało się, że istnieje tam system wspomagający lekarzy i pacjentów w leczeniu osteoporozy. W Polsce większość chorych uważa, że „od leczenia jest lekarz”. Niby tak, ale

bez dokładnej znajomości choroby, zasad postępowania, stosowania odpowiedniej diety i często zmiany stylu życia, żadne leki same jej nie wyleczą. Niestety, ale w Polsce większość chorych przyjmowała tylko leki i oczekiwała szybkich efektów. Po latach takiego „leczenia” bez dobrych rezultatów, powszechna stała się opinia, że osteoporozy nie można wyleczyć. W rezultacie większość pacjentów zadowala się faktem, że przyjmują leki, które powinny pomagać, ale faktycznie nie dają szansy na wyleczenie tej choroby. Takie postępowanie jedynie uspokaja sumienie pacjenta „bo przecież jest leczony” i nie szuka dodatkowych informacji na temat lepszych (skuteczniejszych) metod leczenia.

Tymczasem w UK, gdy specjalista reumatolog podczas wizyty stwierdza, że pacjent ma osteoporozę, to od razu wręcza mu informator o chorobie i zasadach leczenia. Następnie, po wyjaśnieniu podstawowych rzeczy, przepisuje leki, które pacjent powinien przyjmować i kieruje go na dalszą naukę o chorobie. Wyspecjalizowana pielęgniarka rejestruje pacjenta w swojej poradni, aby przeszkolić go z zasad leczenia i postępowania w chorobie oraz wyjaśnić konieczność zmiany stylu życia. Nadzór nad leczeniem chorego sprawuje, poza

reumatologiem, lekarz rodzinny oraz zespół specjalistów od osteoporozy.

Wbrew pozorom wcale nie leki są w tej chorobie najważniejsze. Dużo większe znaczenie ma wyjaśnienie chorym, jak mają postępować w codziennym życiu, czego unikać i co robić dla poprawy stanu swoich kości. Jaką dietę stosować, jak zadbać o warunki „techniczne” w domu i pracy, aby unikać upadków, a więc radykalnie zmniejszyć ryzyko wystąpienia złamań. Leczenie osteoporozy jest problemem bardzo złożonym. Aby uzyskać pozytywne efekty, należy działać kompleksowo.

Firmy farmaceutyczne zainteresowane sprzedażą leków przeciw osteoporozie, która to sprzedaż była bardzo słaba, robiły badania, aby ustalić przyczyny tego stanu. Dzięki temu dowiedzieliśmy się, że większość chorych w Polsce te leki przyjmuje tylko przez okres 3 do 6 miesięcy po wizycie u specjalisty. Na taką sytuację składa się wiele powodów. Najważniejsze z nich to brak odpowiedniej wiedzy zarówno wśród pacjentów, jak i lekarzy rodzinnych, którzy powinni nadzorować leczenie. Wynika to z braku odpowiednich informatorów dla chorych i szkoleń dla lekarzy. Ostatnio troszeczkę sytuacja w tym zakresie się poprawiła, ale nadal większość chorych z osteoporozą nie zdaje

sobie sprawy z istniejącego zagrożenia. Dopiero złamanie kości „prawie bez urazu” lub „bez powodu” jest pierwszym sygnałem informującym o konieczności wykonania badań w tym kierunku.

W trakcie pobytu w UK naocznie przekonałem się, że osteoporoza jest uleczalna i nie wymaga to jakiś specjalnych wydatków i szczególnych warunków.

Przez wiele lat osteoporoza była lekceważona przez lekarzy i osoby zarządzające ochroną zdrowia. Zagrożenia, które niesie dla społeczeństwa i chorych były również niedoceniane przez specjalistów od epidemiologii i zdrowia publicznego. Nikt nie informował społeczeństwa o tym, jakie stanowi ona niebezpieczeństwo nie tylko dla pojedynczych osób, ale i dla całego systemu opieki zdrowotnej i budżetu państwa. Dopiero lawinowy wzrost liczby złamań spowodowanych osteoporozą i olbrzymie koszty leczenia chorych zmieniły nastawienie i poglądy na tę chorobę większości osób odpowiedzialnych za ochronę zdrowia.

Obecnie osteoporoza jest uważana za poważny problem społeczny we wszystkich krajach wysoko rozwiniętych. Powoduje ona olbrzymie koszty leczenia chorych po złamaniach kości oraz konieczność opieki nad tymi, którzy z powodu choroby

utracili sprawność, a często i zdolność do samodzielnego życia.

Według Międzynarodowej Fundacji Osteoporozy (*International Osteoporosis Foundation*), osteoporoza staje się bardziej powszechnym problemem niż częste choroby przewlekłe, takie jak: reumatoidalne zapalenie stawów, astma oskrzelowa oraz związana z nadciśnieniem niewydolność serca. Odbiera ona sprawność większej liczbie Europejczyków niż nowotwory (z wyjątkiem raka płuc).

Jej częstość wzrasta z wiekiem i najczęściej dotyczy osób po 50. roku życia. Niemniej, może występować w każdym wieku. Ze względu na wydłużenie długości życia większości ludzi na świecie, a zwłaszcza w krajach wysoko rozwiniętych, liczba chorych w ostatnich kilkudziesięciu latach gwałtownie wzrosła. Niektórzy badacze piszą wręcz o „epidemii” osteoporozy. Dodatkowo, w związku ze zmianą trybu życia i pracy większości ludzi, pojawia się w coraz to młodszym wieku. Już nikogo nie dziwią osoby z osteoporozą przed pięćdziesiątym rokiem życia. Coraz więcej osób (szczególnie kobiet) ma osteopenię około 40. roku życia i wymaga leczenia „od zaraz”, aby nie dopuścić do rozwoju osteoporozy.