

SANDOZ



Żyj pełnią życia z osteoporozą

Proste kroki dla mocniejszych kości
i pewności siebie każdego dnia

Twoja droga do mocniejszych kości zaczyna się dzisiaj

Jeśli zdiagnozowano u Ciebie osteoporozę i zamierzasz rozpocząć leczenie, ta broszura jest dla Ciebie. Pomoże Ci zrozumieć Twoją chorobę i dowiedzieć się, czego możesz oczekiwać od leczenia.

Życie z osteoporozą nie oznacza rezygnacji z ulubionych zajęć!

Dzięki odpowiedniej wiedzy, prostym wyborom dotyczącym stylu życia i wsparciu, na które zasługujesz, możesz chronić swoje kości i nadal cieszyć się ulubionymi aktywnościami – będąc silnym, pewnym siebie i pełnym życia.

Co znajduje się w tej broszurze?



Jasne, łatwe do zrozumienia informacje na temat osteoporozy



Informacje o tym, na co trzeba zwrócić uwagę podczas leczenia

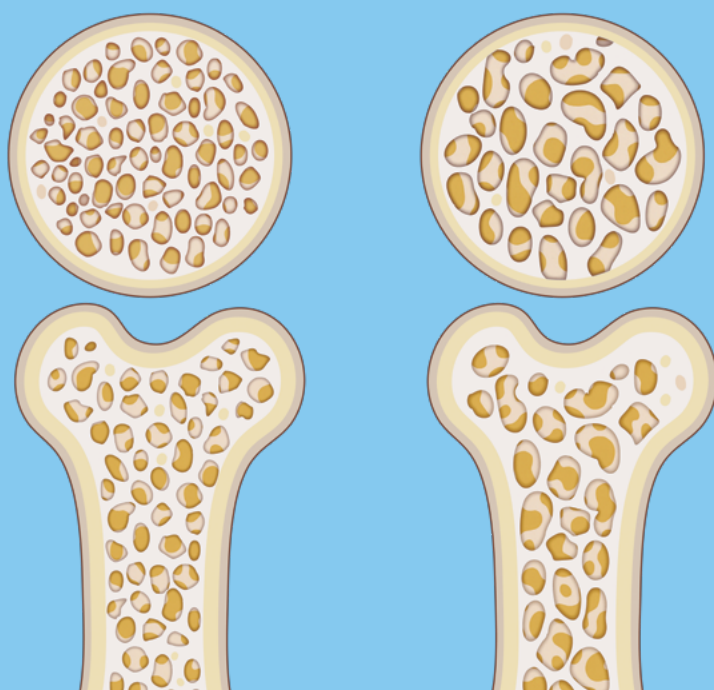


Praktyczne wskazówki dotyczące diety, ćwiczeń fizycznych i zapobiegania upadkom



Czym jest osteoporoza?

Osteoporoza jest „cichą chorobą”, ponieważ może przebiegać bezobjawowo aż do momentu złamania kości.



Zdrowa kość

Kość z osteoporozą

Osteoporoza oznacza „porowate kości”

Osteoporoza to schorzenie, w którym kości stają się **słabsze, cieńsze i bardziej kruche**, co zwiększa ryzyko ich złamań, zwłaszcza w okolicy bioder, kręgosłupa i nadgarstków.^{1,2}

Dzieje się tak, gdy osteoklasty (komórki rozkładające kość) pracują szybciej niż osteoblasty (komórki budujące nową kość).^{1,2}

Ryzyko wystąpienia osteoporozy zwiększa się wraz z:^{2,3}



Starzeniem się



Wcześniejszymi złamaniami



Menopauzą



Występowaniem osteoporozy w rodzinie



Niskim poziomem wapnia lub witaminy D



Brakiem aktywności fizycznej

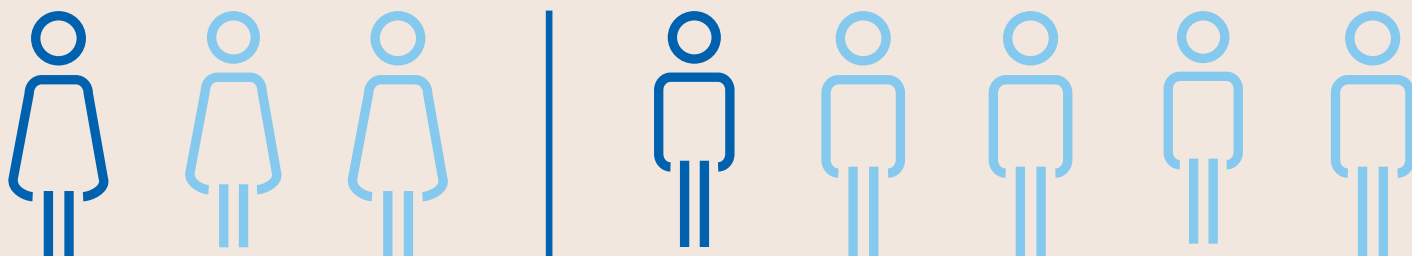


Paleniem tytoniu lub nadmiernym piciem alkoholu



Przyjmowaniem niektórych leków, takich jak sterydy

Osteoporoza Kogo dotyczy i dlaczego ma znaczenie



1 na 3 kobiety i 1 na 5 mężczyzn powyżej 50. roku życia dozna złamania spowodowanego osteoporozą¹

Możesz nie wiedzieć, że cierpisz na osteoporozę, dopóki nie dojdzie do złamania kości – kości słabną powoli i zazwyczaj nie występują żadne objawy.²



Bez leczenia osteoporoza może powodować powtarzające się złamania³

1. Salari N, et al. J Orthop Surg Res 2021;16(1):669; 2. Chitra V, Sharon E. Biomed & Pharmacol J 2021;14(2):567–575; 3. LeBoff MS, et al. Osteoporos Int 2022;33(10):2049–2102; 4. Kanis JA, et al. Arch Osteoporos 2021;16(1):82.

Jak leczenie osteoporozy może Ci pomóc?

Leczenie osteoporozy pomaga:



Zapobiegać złamaniom



Wzmacniać kości



Zmniejszać ból i poprawiać mobilność

Leczenie osteoporozy jest kompleksowe.
Leki to jeden z elementów.
Inne to:



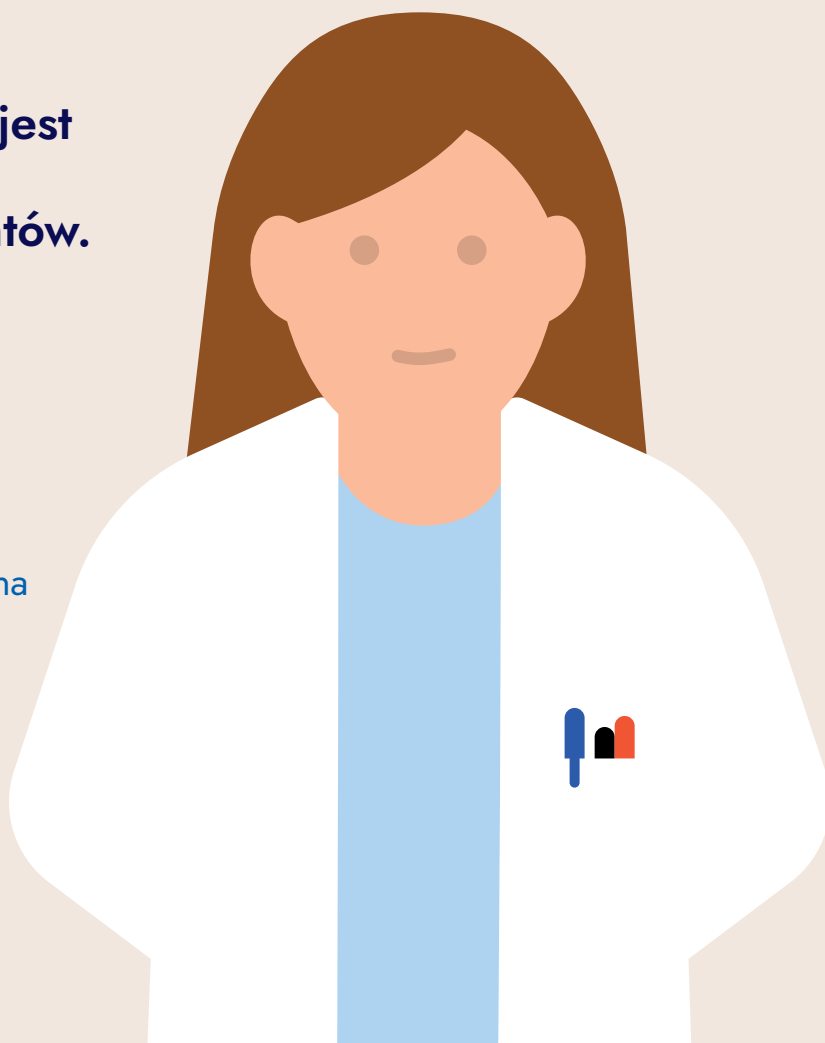
Działania chroniące kości



Aktywność fizyczna i kontynuowanie codziennych czynności



Każdy doświadcza osteoporozy inaczej, ale nie musisz zmagać się z nią samodzielnie. Twój lekarz lub zespół medyczny pomoże Ci znaleźć leczenie, które będzie dla Ciebie najlepsze, abys mógł zachować siłę i nadal robić to, co kochasz.



Jak leczy się osteoporozę?

W leczeniu osteoporozy stosuje się leki oraz zmiany stylu życia służące zdrowiu. Działania te pomagają utrzymać mocne kości i zmniejszyć ryzyko złamań.

Leki stosowane w leczeniu osteoporozy

Istnieją różne rodzaje leków, które pomagają wzmacniać kości. Działają one nieco odmiennie, ale wszystkie mają na celu ochronę kości i zmniejszenie ryzyka ich złamań.

Leki antyresorpcyjne - hamujące rozpad kości



Bisfosfoniany – tabletki lub infuzje



Denosumab – zastrzyk



Leki hormonalne takie jak hormonalna terapia zastępcza – pomagają wyrównać poziom hormonów odpowiedzialnych za wytrzymałość kości

Leki anaboliczne - budujące nową kość



Pochodne hormonów przytarczycy – pomagają organizmowi wytwarzać nową tkankę kostną



Inhibitory sklerostyny – nowsze metody leczenia, które pomagają budować i chronić wytrzymałość kości

Twój lekarz wyjaśni Ci, która opcja jest najbardziej odpowiednia dla Twojego stanu zdrowia, preferencji i stylu życia.

Zmiany stylu życia



Unikaj upadków



Stosuj zdrową dietę



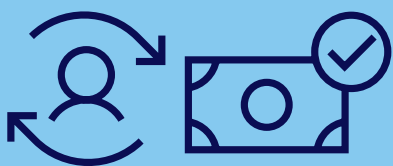
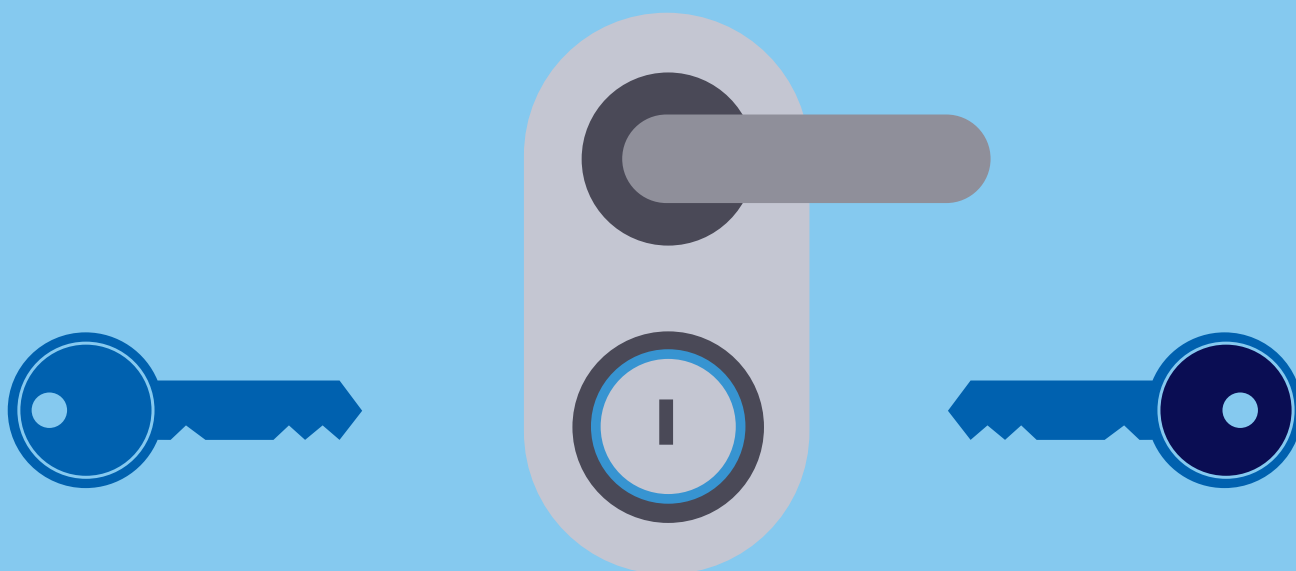
Ćwicz

Niektóre z tych leków są dostępne w postaci leków generycznych, wytwarzanych za pomocą procesów chemicznych, lub leków biologicznych biorównoważnych, produkowanych z wykorzystaniem złożonych komórek żywych. Leki generyczne i leki biologiczne biorównoważne odpowiadają skutecznością i profilem bezpieczeństwa odpowiednim lekom referencyjnym (czyli tym molekułom, które na rynku pojawiły się jako pierwsze).

Niektóre leki na osteoporozę to leki biologiczne biorównoważne. Co to oznacza dla Ciebie?

Lek biologiczny biorównoważny działa w taki sam sposób, jest **tak samo skuteczny i bezpieczny** jak lek referencyjny (oryginalny, który został wprowadzony na rynek jako pierwszy).¹⁻³

Pomyśl o tym jak o **kluczu i jego kopii** – oba otwierają **te same drzwi**, nawet jeśli wyglądają nieco inaczej.¹⁻³



Leki biologiczne biorównoważne sprawiają, że ważne terapie stają się bardziej przystępne cenowo i pomagają uzyskać potrzebną opiekę medyczną większej liczbie osób.¹⁻³

Twój lekarz może zmienić Twoje leczenie z leku oryginalnego na lek biologiczny biorównoważny lub pomiędzy lekami biologicznymi biorównoważnymi dla tej samej substancji czynnej. Twój lek może mieć inną nazwę handlową, ale będzie działał tak samo i będzie stosowany zgodnie z tym samym schematem leczenia.¹⁻³

1. European Medicines Agency. 2019. Available at: https://www.ema.europa.eu/en/documents/leaflet/biosimilars-eu-information-guide-healthcare-professionals_en.pdf. Dostęp: listopad 2025; 2. Sandoz. Dostępne pod adresem: <https://www.sandoz.com/business/biosimilars/the-science-of-biosimilars/>. Dostęp: listopad 2025. 3. Biosimilar medicines: Overview | European Medicines Agency (EMA) data wejścia na stronę 09.01.2026.

Co musisz wiedzieć o martwicy kości szczęki i żuchwy

Rzadkie działanie niepożądane, zwane martwicą kości szczęki i żuchwy, może czasami wystąpić przy stosowaniu niektórych leków na osteoporozę, takich jak bisfosfoniany lub denosumab. Dotyczy ono tylko bardzo niewielkiej liczby osób – około 1 do 10 na 10 000 pacjentów.¹

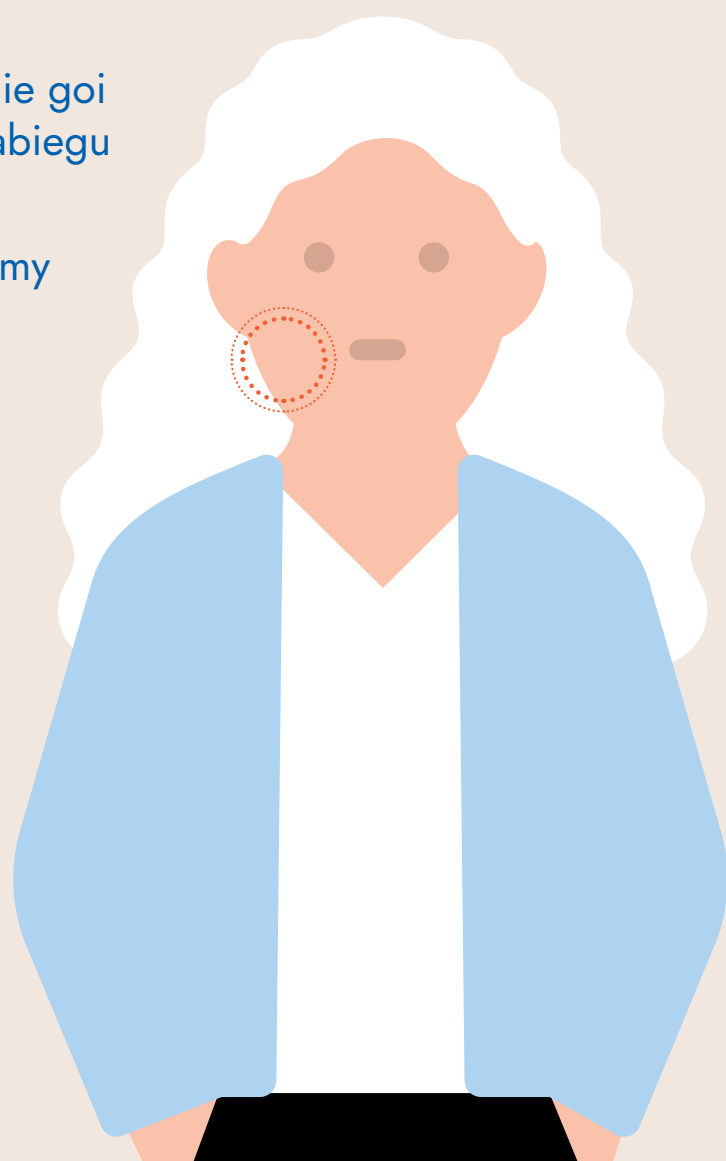
Stan ten może wystąpić, gdy kość szczęki nie goi się prawidłowo lub zostaje odślonięta po zabiegu stomatologicznym lub urazie.^{2–4}

Ryzyko jest nieco wyższe, jeśli masz problemy stomatologiczne lub potrzebujesz leczenia stomatologicznego podczas terapii.^{2–4}

Wczesne wykrycie jest kluczem do leczenia tej choroby.

Na co należy zwrócić uwagę:³

- **Ból** szczęki lub zębów
- **Obrzęk** dziąseł
- **Drętwienie** jamy ustnej
- **Ruchome** zęby
- **Owrzodzenia lub rany** w jamie ustnej, które się nie goją



Jeśli zauważysz jakiegokolwiek objawy martwicy kości szczęki i żuchwy, natychmiast skontaktuj się ze swoim lekarzem lub stomatologiem.

1. Royal Osteoporosis Society. 2024. Dostępne pod adresem: <https://theros.org.uk/information-and-support/osteoporosis/treatment/health-risks/osteonecrosis-of-the-jaw/>. Dostęp: listopad 2025; 2. Kalita F, et al. J Maxillofac Oral Surg 2023;22(2):344–351; 3. Sharma S, et al. Cureus 2023;15(12):e51183; 4. Khan AA, et al. J Clin Densitom 2017;20(1):8–24.

Proste kroki, które pomogą zmniejszyć ryzyko martwicy kości szczęki i żuchwy

Martwica kości szczęki i żuchwy występuje rzadko, a ryzyko jej wystąpienia można jeszcze bardziej zmniejszyć, stosując kilka prostych środków ostrożności.

Przed rozpoczęciem leczenia osteoporozy:^{1,2}

- Odwiedź swojego stomatologa w celu wykonania przeglądu i poinformuj go, że zamierzasz rozpocząć przyjmowanie leków na osteoporozę
- Jeśli potrzebujesz poważnego zabiegu stomatologicznego, takiego jak ekstrakcja zęba, najlepiej wykonać go przed rozpoczęciem przyjmowania leków na osteoporozę

Podczas przyjmowania leków na osteoporozę:²

- Odwiedzaj stomatologa regularnie co 3–4 miesiące
- Poinformuj swojego lekarza prowadzącego lub swojego stomatologa, jeśli pojawią się jakiegokolwiek problemy z jamą ustną, zębami lub dziąsłami

Twój codzienny plan pielęgnacji jamy ustnej^{2,3}



Myj zęby dwa razy dziennie **pastą z fluorem**



Płucz jamę ustną antybakteryjnym płynem do płukania



Nitkuj zęby raz dziennie

Dobra higiena jamy ustnej pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia problemów z jamą ustną podczas przyjmowania leków na osteoporozę.

Żyj dobrze, bądź bezpieczny

Jeśli cierpisz na osteoporozę, zapobieganie upadkom jest jednym z najlepszych sposobów ochrony kości.

Oto kilka praktycznych wskazówek, jak zapobiegać upadkom:

Uczyń swój dom bezpieczniejszym



Utrzymuj przejścia wolne od przeszkód, usuwając luźne dywany, przewody elektryczne i zbędne przedmioty



Korzystaj z lampek nocnych lub lamp z czujnikiem ruchu, aby zapewnić dobrą widoczność w nocy



Zainstaluj uchwyty w łazienkach i poręcze na schodach

Poruszaj się bezpiecznie każdego dnia



Noś stabilne buty z antypoślizgową podeszwą – unikaj chodzenia w skarpetkach lub kapciach z gładką podeszwą



Z łóżka lub krzesła **wstawaj powoli**, aby uniknąć zawrotów głowy



Poinformuj lekarza, jeśli jakiegokolwiek leki powodują u Ciebie zawroty głowy, oszołomienie lub zaburzenia równowagi

Nawet niewielkie zmiany w domu mogą pomóc Ci pozostać niezależnym, bezpiecznym i chronić Cię przed złamaniami.

Jedz zdrowo, by wzmocnić kości

To, co jesz, odgrywa dużą rolę w leczeniu osteoporozy. Zdrowa dieta pomaga utrzymać mocne kości i może zmniejszyć ryzyko złamań.

Najważniejsze składniki odżywcze dla zdrowia kości to **WAPŃ** i **WITAMINA D¹**

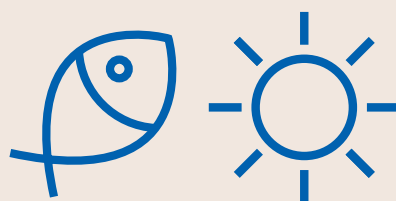


WAPŃ:

podstawowy budulec kości

Dobre źródła wapnia to:²

- ✓ **Produkty mleczne:** mleko, jogurt, ser
- ✓ **Zielone warzywa liściaste:** jarmuż, brokuły
- ✓ **Ryby:** sardynki, łosoś



WITAMINA D:

pomaga organizmowi wchłaniać wapń oraz wspomaga pracę mięśni i utrzymanie równowagi

Dobre źródła witaminy D to:²

- ✓ **Ryby tłuste:** łosoś, makrela, tuńczyk

Światło słoneczne również jest naturalnym źródłem witaminy D.

Czy potrzebujesz suplementów?

Twój lekarz może zalecić suplementy wapnia lub witaminy D w zależności od Twojego wieku, diety oraz ich poziomu we krwi.²

Suplementy mogą pomóc, jeśli nie dostarczasz organizmowi wystarczającej ilości witamin i minerałów wraz z pożywieniem, ale nie zastępują one zdrowej diety.

Suplementy należy przyjmować wyłącznie zgodnie z zaleceniami lekarza lub personelu medycznego i ściśle przestrzegać ich instrukcji.

1. Voulgaridou G, et al. Diseases 2023;11(1):29; 2. BHO. Dostępne pod adresem: <https://www.bonehealthandosteoporosis.org/patients/treatment/calciumvitamin-d/>. Dostęp: listopad 2025.

Pozostań aktywny, aby chronić swoje kości

Aktywność fizyczna to jeden z najlepszych sposobów na ochronę kości i zapobieganie złamaniom.

Staraj się być aktywny przez co najmniej 30 minut przez większość dni.^{1,2}

Ćwiczenia fizyczne mogą pomóc w:³



Poprawie równowagi



Wzmocnieniu mięśni podtrzymujących kości



Spowolnieniu utraty masy kostnej



Zachowaniu niezależności i pewności siebie

Sugerowane ćwiczenia obejmują:³



Ćwiczenia równowagi
Poprawiają stabilność, koordynację i kontrolę mięśni



Ćwiczenia z obciążeniem
Wzmacniają mięśnie dolnej części ciała, poprawiają krążenie i utrzymują stawy w dobrej kondycji



Ćwiczenia wzmacniające mięśnie
Pomagają budować i utrzymywać siłę mięśni oraz poprawiają postawę ciała

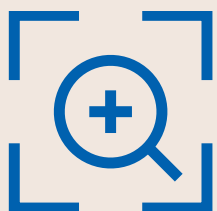


Ćwiczenia rozciągające
Zwiększają elastyczność, równowagę i ogólną siłę

Spacery na świeżym powietrzu: światło słoneczne pomaga organizmowi wytwarzać witaminę D, która jest ważna dla zdrowia kości.

Zawsze skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą przed rozpoczęciem nowych aktywności.

W jaki sposób lekarz będzie monitorował zdrowie Twoich kości



Badanie gęstości kości (densytometria)^{1,2}

- Mierzy zmiany wytrzymałości kości w czasie za pomocą wyniku specjalnego wskaźnika T-score
- Niższy wynik T-score oznacza słabsze kości
- Zazwyczaj wykonywane 1–2 lata po rozpoczęciu lub zmianie leczenia



Badania krwi^{1,2}

- Sprawdzają poziomy witaminy D i wapnia
- Monitorują, jak kości reagują na leczenie, mierząc markery tworzenia i rozkładu kości



Uwaga: Są to ogólne wytyczne. Twój lekarz lub zespół medyczny ustali najlepszy harmonogram monitorowania dla Ciebie.

Ponieważ osteoporoza jest chorobą przewlekłą, regularne wizyty kontrolne pomagają zapewnić, że leczenie nadal wspiera wytrzymałość Twoich kości.

DXA (dual-energy X-ray absorptiometry) dwuwieżkowa absorpcyjometria rentgenowska.

1. Bhattoa HP, et al. Osteoporos Int 2025;36(4):579–608; 2. LeBoff MS, et al. Osteoporos Int 2022;33(10):2049–2102.

Proste ćwiczenia wzmacniające kości

Rozgrzej się, aby przygotować stawy i mięśnie,
a na koniec **wykonaj ćwiczenia rozluźniające**,
aby się zrelaksować i przywrócić normalny oddech
oraz tętno^{1,2}



**Siadanie
i wstawanie**



Marsz



**Wejście na stopień/
wchodzenie po
schodach**



**Unoszenie nóg
(przy ścianie lub
krześle)**



**Przysiady
(przy ścianie
lub krześle)**



**Pompki
(na macie lub
przy ścianie)**



**Skoki lub
podnoszenie
pięt i palców w
pozycji stojącej**



**Utrzymywanie
równowagi na
jednej nodze**

Przypomnienie o zdrowiu kości

Dbaj o mocne kości każdego dnia



Przyjmuj leki i suplementy

- ✓ Pamiętaj o regularnym przyjmowaniu leków (w tabletkach lub zastrzykach)
- ✓ Nie zapominaj o przyjmowaniu wapnia i witaminy D



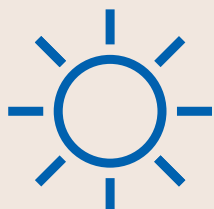
Dbaj o swoje zęby

- ✓ Regularnie odwiedzaj stomatologa
- ✓ Poinformuj go, że przyjmujesz leki na osteoporozę
- ✓ Myj zęby, używaj nici dentystycznej, uśmiechaj się!



Odżywiaj się dobrze, z myślą o kościach

- ✓ Wybieraj produkty bogate w wapń i witaminę D



Spędzaj czas na słońcu

- ✓ Staraj się codziennie spacerować na świeżym powietrzu, aby pomóc organizmowi wytwarzać witaminę D



Ruszaj się

- ✓ Ćwicz przez co najmniej 30 minut dziennie
- ✓ Włącz do treningu ćwiczenia z obciążeniem i poprawiające równowagę

Jeśli masz pytania dotyczące leków na osteoporozę lub doświadczasz działań niepożądanych, skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą.

SANDOZ