

Streszczenie w języku polskim:

Cel: Ocena wiedzy na temat osteoporozy, aktywności fizycznej w młodości i w wieku średnim oraz analiza ich związku ze stanem kostnym u kobiet po menopauzie.

Material i metody: Uczestniczki badania zostały wybrane losowo spośród kobiet po 55 r.ż. Grupa badawcza liczyła 394 kobiet (śr. wiek 65,2±6,9). Wszystkie uczestniczki udzieliły odpowiedzi na pytania zawarte w kwestionariuszach medycznym i socjoekonomicznym oraz wypełniły testy dotyczące wiedzy na temat osteoporozy, aktywności fizycznej w młodości i w wieku średnim. Następnie zostały poddane densytometrii bliższego końca kości udowej i kręgosłupa lędźwiowego oraz ilościowej ultrasonografii kości piętowej.

Wyniki: Średni poziom wiedzy na temat osteoporozy wyniósł 7,3±2/10 punktów. Wiedza ta pozytywnie wpływała na gęstość mineralną szyjki kości udowej u kobiet, które wcześniej nie miały kontaktu z osteoporozą ($r=0,15$; $p<0,05$). Osteoporoza (T-score $<-2,5$) została rozpoznana u 6,4%, 2%, i 33% uczestniczek na podstawie densytometrii kolejno szyjki kości udowej, całej kości udowej i kręgosłupa lędźwiowego. Aktywność fizyczna i styl życia w młodości nie miały wpływu na aktualny stan kości, w przeciwieństwie do obecnej aktywności fizycznej (dla parametrów QUS $r=0,11$; $p<0,05$). Wydolność fizyczna w skali Duke korelowała z wszystkimi parametrami QUS ($r=0,2$ do $0,22$; $p<0,05$), BMD i T-score szyjki kości udowej (dla obu $r=0,16$; $p<0,05$). Aktualna aktywność fizyczna o częstotliwości kilka razy w tygodniu przynosiła największy pozytywny wpływ na parametry szyjki kości udowej ($p=0,01$). Masa kostna badana w DXA i QUS związana jest z typem wysiłku fizycznego ($p<0,05$).

Wnioski: Badanie wykazało korzystny wpływ wiedzy na temat osteoporozy na gęstość szyjki kości udowej u kobiet po menopauzie bez wcześniejszego doświadczenia z tą chorobą. Aktywność fizyczna, zwłaszcza kilka razy w tygodniu, w wieku średnim jest głównym czynnikiem wpływającym na stan kości po menopauzie. Konieczne są dalsze badania dotyczące typu aktywności fizycznej.

Słowa-klucze: osteoporoza pomenopauzalna, densytometria, ilościowa ultrasonografia, aktywność fizyczna, wiedza na temat osteoporozy

Streszczenie w języku angielskim:

Purpose: The aim of the epidemiological population-based program was to assess osteoporosis-related knowledge, physical activity in early adulthood and at middle-age and to evaluate its relationships with skeletal status after menopause.

Material and Methods: Participants were chosen randomly from postmenopausal women over 55 yr. The study group consisted of 394 patients (mean age 65.2±6.9). All participants fulfilled medical and socioeconomic questionnaires and test concerning osteoporosis-related knowledge and physical activity in early adulthood and at middle-age. They underwent proximal femur, lumbar spine densitometry and calcaneal quantitative ultrasound.

Results: The mean level of osteoporosis knowledge was 7.3±2 for 10 questions. Osteoporosis knowledge improved femoral neck density in participants without prior personal experience of the disease ($r=0.15$; $p<0.05$). Osteoporosis (T-score <-2.5) was established in 6.4%, 2%, and 33% for femoral neck, total hip, and spine, respectively. Physical activity and healthy lifestyle in early adulthood did not correlate with bone status health, but current physical activity did (for QUS parameters $r=0.11$; $p<0.05$). Physical capacity correlated with all QUS parameters ($r=0.2$ to 0.22 ; $p<0.05$) and femoral neck BMD and T-score (for both $r=0.16$; $p<0.05$). Current physical activity frequency at the level of several times a week has the highest positive impact on femoral neck DXA results ($p=0.01$). Bone mass in DXA and QUS variables is related to the type of exercises ($p<0.05$).

Conclusions: Current study revealed a positive influence of the knowledge of osteoporosis on femoral neck density in postmenopausal women without prior personal experience of the disease. Physical activity, especially several times a week, at middle-age is a major factor influencing bone health in women after menopause. Further studies concerning the type of exercises are needed.

Key-words: postmenopausal osteoporosis, densitometry, quantitative ultrasonography, physical activity, osteoporosis-related osteoporosis