

SVETOVÝ DEŇ OSTEOPORÓZY 20.október



Obr.1: prevzaté z <http://mediweb.hnonline.sk/literatura-pre-lekarov/lekarske-listy/svetovy-den-osteoporozy-zeny-po-menopauze-zdravie-ich-kosti>

Svetový deň osteoporózy si každoročne pripomíname 20. októbra. Od roku 1997 ho vyhlasuje Medzinárodná nadácia osteoporózy - International Osteoporosis Foundation (IOF). Vďaka tomu sa verejnosť dozvedá viac o možnostiach prevencie, diagnostike a liečbe osteoporózy ako aj o ostatných metabolických ochoreniach kostí. Osteoporózou je celosvetovo postihnutých vyše 200 miliónov ľudí. Na Slovensku je to približne 8 % obyvateľov, čiže viac ako 400 000 ľudí. Približne každá tretia žena a každý piaty muž nad 50 rokov mal zlomeninu v dôsledku osteoporózy. Náklady na liečbu zlomenín v dôsledku osteoporózy dosahujú len v štátoch Európskej únie vyše 37 miliárd € a predpoklad je, že do roku 2025 stúpnu o ďalších 25%.

Čo je to osteoporóza ?

Osteoporóza (riedke kosti) je ochorenie látkovej výmeny kostného tkaniva, ktorá sa prejavuje ubúdaním množstva kostnej hmoty a poruchami mikroarchitektúry kosti, čo vedie k oslabeniu pevnosti kosti a tým k zvýšenej lámavosti.

Osteoporóza postihuje v populácii hlavne staré osoby a ženy v prechode. Odhaduje sa, že rizikom osteoporotickej zlomeniny je ohrozená asi každá tretia žena a asi každý šiesty muž vo veku nad 50 rokov. To predstavuje asi 6-8% populácie. Osteoporóze sa nevenuje pozornosť pre ňu samotnú, ale pre jej komplikácie - zlomeniny, ktoré spôsobuje. Medzi najčastejšie miesta zlomenín patria kosti predlaktia, stavce a horný koniec ramennej a stehennej kosti. Najobávanejšou zlomeninou je posledne uvedená - zlomenina krčka stehennej kosti.

Osteoporóza je nielen hojne rozšírená choroba, ale má aj závažné následky - úmrtie a dramaticky zhoršená kvalita života. Asi tretina osôb po zlomenine krčka stehennej kosti do roka zomiera, asi tretina je odkázaná na opateru iných a len zbytok sa vyhojí úplne a je schopný sebaopateru! Táto zlomenina je 7. mieste najčastejších príčin úmrti hospitalizovaných pacientov v SR.

Osteoporózu preto právom považujeme za spoločensky najzávažnejšie ochorenie pohybového aparátu.

Zvýšené odbúravanie kostného tkaniva sa navonok nijako neprejavuje. Bežne sa za rok stratí asi 1-3% kosti, u zvlášť ohrozených osôb to býva nad 3%. Aby sa dosiahol určitý prah lámavosti, je potrebných aj niekoľko rokov. Osteoporóza sa teda neprejaví hneď na druhý deň po vynechaní menštruácie, ako sa to mnohé ženy domnievajú. Osteoporóza sa považuje za neskorý dôsledok menopauzy. Osteoporóza vo svojich začiatkoch nebolí! Človek preto býva náhle zaskočený až prvým prejavom osteoporózy - zlomeninou.

Medzi rizikové faktory vzniku osteoporózy patria:

- **Nedostatočný a nevyvážený príjem živín zo stravy**
 - nedostatočný príjem vápnika, vitamínu D, stopových prvkov
 - nadmerný príjem fosforu, sodíka a živočíšnych bielkovín
- **rodinná anamnéza**—výskyt osteoporózy u rodičov
- **nedostatočná pohybová aktivita**— denne menej ako 30 minút pohybovej aktivity, pri ktorej zrýchlene dýchate
- **Nízka telesná hmotnosť** – Body Mass Index ak je nižší ako 19
$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnosť (kg)}}{\text{výška}^2}$$
- **Ochorenia vyžadujúce liečbu kortikosteroidmi, gynekologické alebo hormonálne ochorenia**
- **Fajčenie**

Ako sa máme chrániť pred osteoporózou ?

- **Vyváženou stravou a dostatočným príjmom vápniku**

Stravujte sa pestro – ku každému jedlu si dajte prílohu zeleninu a ovocie, pravidelne konzumujte ryby (2x do týždňa), mäso, strukoviny, orechy, vajíčka a mliečne výrobky ako zdroje bielkovín. Solte striedmo.

Konzumujte mlieko a mliečne výrobky aspoň 2 x denne (napr. pohár mlieka a jogurt alebo jogurt a pečivo s plátkami syra apod.). Jedálny lístok si doplňte inými zdrojmi vápnika (brokolica, mak, kapusta, karfiol, kel, mandle, sardinky s kosťami). Nevyhýbajte sa pitiu tvrdej vody.

- **Zabezpečením primeranej dávky vitamínu D slnečným žiarením, stravou, vitamínovými prípravkami**

Podľa možnosti sa vystavujte pravidelne slnečnému žiareniu. Približne 30 minútové slnenie rúk a nôh, alebo ramien a tváre stačí k vytvoreniu potrebnej dávky vitamínu D. V zime sa ale táto doba zdvojnásobí. Okrem slnenia doplňte vitamín D pravidelne vajčkami, tučnými rybami alebo mliekom (najlepšie obohateným o vitamín D).

- **Pravidelnou pohybovou aktivitou**

Pravidelne sa venujte fyzickej aktivite aspoň 30 minút denne. Vhodná je rýchlá chôdza doplnená o kompenzačné cvičenie (posilovacie a preťahovacie). Odporúčaný počet krokov je 10 000 za deň.

*Spracovalo:
Oddelenie výchovy k zdraviu
RÚVZ Nitra
Mgr. IngridBáreková
17.10.2017*

Použitá literatúra:

<http://www.osteoporozaslovakia.sk/pacienti/co-je-osteoporozaslovakia/>

<http://www.szu.cz/search.php?action=results&query=osteoporozaslovakia+tich%C3%BD+zlod%C4%9Bj+kost%C3%AD&x=0&y=0>