

Svetový deň osteoporózy

Heslo pre rok 2021: Urobte kroky, ktoré vám pomôžu dosiahnuť dobré zdravie kostí !

20.október 2021

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

Osteoporóza = epidémia tretieho tisícročia

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.

Príčiny vzniku osteoporózy:

- Genetické faktory- množstvo kostnej hmoty je asi na 60% dané geneticky, preto významným rizikovým faktorom je prítomnosť osteoprotických zlomenín u matiek, čo má za následok vysoké riziko osteoporózy u dcér,. Geneticky podmienené sú aj mnohé vývojové poruchy spojené s osteoporózou, napr. osteogenesis imperfecta, Marfanov syndrom a pod.
- Faktory vzrastu - nepriamo súvisia s genetickými. Zvlášť rizikový typ je nízka, chudá, štíhla blondína. Naopak obezita je z tohoto pohľadu ochranný faktor! Obézne ženy zriedka trpia na osteoporózu.
- Faktory životného štýlu, ktoré sa týkajú jednak výživy, návykových činností a mobility. Z výživových faktorov sú to hlavne:
 - nedostatočný prívod vápnika, horčíka, vitamínu D a stopových prvkov,
 - nadmerný prívod fosforu, sodíka a živočíšnych bielkovín,
 - nadmerná konzumácia alkoholu a kofeínu a fajčenie.

Významným faktorom životného štýlu je nedostatok pohybu a nadmerné pohodlie vo vzťahu k fyzickej aktivite, ktoré obrazne povedané nenúti kosti, aby boli dostatočne pevné. Ďalšou skupinou ohrozených sú osoby so zníženou pohyblivosťou a najmä pripútané na lôžku ako dlhodobo chorí, či po mozgových príhodách.

- U žien sú hlavnými rizikovými faktormi predčasný prechod (hlavne pred 45. rokom), neskorý začiatok menštruácie v detstve, dlhšie trvajúce vynechanie menštruácie, viacnásobné a dlhšie trvajúce kojenie, ale ohrozené sú aj ženy, ktorá nerodili.
- Osteoporóza býva aj dôsledkom iných ochorení, a to hlavne endokrinologických (poruchy prištítnych teliesok, štítnej žľazy, nadobličiek, pohlavných žliaz, cukrovka I.typu), nefrologické (porucha funkcie obličiek), gastroenterologické (ochorenia žalúdka, čriev, pečene a žlčníka), chronické zápalové choroby (reumatoidná artritída, ankylozujúca spondylitída, chronická obštrukčná pľúcna choroba), stav po transplantáciách.
- Osteoporózu môžu podporovať aj niektoré lieky, napríklad hormóny nadobličiek a štítnej žľazy, lieky na úpravu krvnej zrážanlivosti, chemoterapia pri onkologických ochoreniach, lieky proti kŕčom a pod.

PREVENCIA OSTEOPORÓZY:

- denne **najmenej 30 minút** pohybu
- dostatok **pohybu na slnku** (kvôli vitamínu D)
- **vylúčiť** fajčenie

- pitie kávy obmedziť na **max. 2 šálky** denne
- vylúčiť príjem kolových nápojov
- **zvýšiť príjem vápnika** (kalcia) v strave napr. sója, mak, obilniny, strukoviny, mandle, ale aj sardinky, mliečne výrobky

Prevenia osteoporózy a najmä osteoporotických zlomenín je možná, efektívna a lacnejšia ako liečba!

Prpravilo:

Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu RÚVZ so sídlom v Nitre