

# MYSLETE NA SVOJE KOSTI

Osteoporóza je daleko častější onemocnění, než si myslíte! V ČR jí trpí asi tři čtvrtě miliónu osob. Pokud měl někdo z Vašich rodičů osteoporózu (a například zlomeninu kyčle), máte vysoké riziko choroby i Vy. Osteoporóza probíhá dlouho skrytě a bez příznaků – proto se jí také říká „**tichý zloděj kostí**“. O to je nebezpečnější.

Postihuje **především ženy po přechodu, nevyhýbá se ale ani mužům.**



## Pět základních doporučení, jak snížit riziko osteoporózy:

1.

Pravidelně cvičte a pohybujte se. I rychlá chůze je dobrým cvičením proti osteoporóze – alespoň 20-30 minut denně.

2.

Zvyšte příjem vápníku a vitamínu D potravou. Jezte potraviny s vysokým obsahem vápníku (mléko a mléčné výrobky, sýry) a vitamínu D (ryby).

3.

Nekuřte a omezte příjem alkoholu. Zdravá výživa je základní prevencí osteoporózy.



4.

Spočítejte si riziko zlomeniny sami podle instrukcí na webové stránce <http://www.shef.ac.uk/FRAX/>, najdete si českou verzi a postupujte podle jednoduchých pokynů. Je-li Vaše riziko zlomeniny vysoké, navštivte svého lékaře!



5.

Vychovávejte své děti a vnoučata ke zdravému způsobu života s dostatkem pohybu – co si v mládí „naspoří“ do svých kostí, z toho budou v dospělosti a ve stáří čerpat!



# Osteoporóza - **tichý** zloděj kostí

Osteoporóza je chronické metabolické onemocnění kostí, charakterizované úbytkem kostní tkáně, především minerálního obsahu kostí a změnami mikroarchitektury kostní tkáně. Postihuje všechny kosti v těle, některé více (především kosti s trámčitou strukturou), některé méně. To vše ve svých důsledcích vede ke snížení pevnosti kostí a jejich zvýšené lomivosti. Osteoporotická kost se snadno láme, a to i při malé zátěži.

**Typickými osteoporotickými zlomeninami jsou:** zlomenina předloktí při pádu, zlomenina páteřního obratle a především zlomenina krčku stehenní kosti. Všechny jsou závažné, bolestivé a především zlomeniny kyčle a páteřních obratlů ohrožují pacienta na životě. Navíc často provází jiné choroby (poruchy vstřebávání živin, chronická zánětlivá onemocnění, revmatoidní artritidu), může být vyvolána i dlouhodobým užíváním některých léků (kortikoidy, antiepileptika a jiné). **Trpíte-li takovými chorobami, poraďte se se svým lékařem.**

Osteoporosou jsou ohroženy především ženy po přechodu, ale trpí jí i muži. Tzv. **primární osteoporóza** má často dědičnou závislost. Existuje ale i **sekundární osteoporóza**, která může postihnout kohokoli a doprovází jiné závažné choroby, například choroby zažívacího traktu, chronická onemocnění, ale i užívání některých léků, nejčastěji kortikoidů. **Diagnostiku provádějí specializovaná pracoviště klinickým vyšetřením a změřením kostní minerální hustoty - vyšetření je podobné jako rtg.**

Léčba je obvykle dlouhodobá a s její pomocí se dá výrazně snížit riziko zlomenin a zabránit vzniku dalších.

**Je však potřeba přijít včas – každá zlomenina zvyšuje riziko vzniku další zlomeniny několikanásobně! Léčba je dlouhodobá.**

Naprostým základem je dostatečná a kvalitní prevence: již od dětství dostatek tělesného pohybu a dostatek vápníku a vitamínu D. Poradte se se svým lékařem o vhodném typu tělesné aktivity (nejlepší je rychlá chůze, jízda na kole, prostrná cvičení) a vhodných potravinách s vysokým obsahem vápníku a o dostatečném přísunu vitamínu D. Vedte k prevenci i Vaše děti a příbuzné – správně se říká, **že „co si v mládí a dospělosti do kostí naspoříme, z toho můžeme později čerpat“.**

Chcete-li si sami orientačně stanovit riziko zlomeniny, postupujte podle pokynů na internetové stránce <http://www.shef.ac.uk/FRAX/>, kde si nastavíte českou verzi a vyplníte několik jednoduchých údajů. Mnohé další užitečné informace, včetně upozornění na rizikové faktory vzniku choroby najdete na webové stránce Společnosti pro metabolická onemocnění skeletu ([www.smos.cz](http://www.smos.cz)).

Základem je  
**dostatečná a kvalitní  
prevence!**

**Prof. MUDr. Vladimír Palička, CSc., Dr.h.c.**

Je předsedou odborné Společnosti pro metabolická onemocnění skeletu České lékařské společnosti J.E. Purkyně, již dvacet let vede Osteocentrum ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové a patří ke špičkovým odborníkům v ČR i v Evropě.

