

nemáte dostatek vápníku a vitamínu D ve stravě, měli byste je doplňovat formou potravinových doplňků.

U některých forem osteoporózy mohou ženy s úspěchem užívat hormonální substituční terapii (HRT). Jejím cílem je zvýšit hladinu estrogenů ve Vašem organismu. Vstřebávání kostí dokáže zbrzdit i podávání hormonu štítné žlázy kalcitoninu. Podobné účinky mají také bisfosfonáty. Novotvorbu kosti podporují fluoridy.

Léčba osteoporózy je vždy dlouhodobá a její účinky se neprojeví hned. Je důležité, abyste předepsané léky pravidelně užívali. Dodržujte přesně pokyny lékaře. Jen tak se Vám podaří snížit riziko vzniku zlomenin.

DESATERO PROTI OSTEOPORÓZE

Vše, co bylo napsáno výše, si můžeme shrnout do deseti stručných bodů:

1. Jak se osteoporóze ubránit? Začněte s prevencí včas! S prevencí osteoporózy je nutné začít v dětství a pokračovat v ní po celý život.
2. Pro vznik osteoporózy jsou kritická období dospívání, menopauzy a stáří; osteoporóza se nevyhýbá ani mužům.

3. Optimálním zdrojem vápníku jsou mléko a mléčné výrobky.
4. Tavené sýry jsou méně vhodným zdrojem vápníku.
5. Laktóza a kyselé prostředí zvyšují využitelnost vápníku.
6. Některé druhy zeleniny jsou doplňkovým zdrojem vápníku.
7. Vitaminy (D, C, B6, K1) mají prioritní význam při vstřebávání vápníku a jeho ukládání.
8. Pro prevenci a léčbu osteoporózy je důležitý pohyb a cvičení.
9. Kouření a nadměrné pití černé kávy působí negativně na metabolismus vápníku.
10. Při nedostatku vápníku ve stravě jsou nezbytné přípravky s vápníkem. Optimální jsou ty, které obsahují i potřebné vitaminy, zejména vitamin D, B6, C a K1.

Vydal: Liberecký kraj 2012

Spolupracovaly:

KHS Libereckého kraje se sídlem v Liberci
Krajská nemocnice Liberec, a. s.

KHS Libereckého kraje
se sídlem v Liberci

Liberecký
kraj

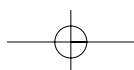


PREVENCE OSTEOPORÓZY

Stoupající výskyt osteoporózy lze částečně vysvětlit nárůstem průměrného věku v populaci. Dalším důvodem je především moderní způsob života s převahou sedavého zaměstnání nad fyzickou zátěží, používání dopravních prostředků namísto chůze a večery prosezené u televize namísto trávení volného času pohybem. To způsobuje, že je výskyt osteoporózy vyšší než například v 19. století.

Jak postupovat právě ve Vašem případě se můžete dozvědět

- u svého **praktického lékaře**
- u svého **internisty**



OSTEOPORÓZA

Osteoporóza je metabolická kostní choroba, která se projevuje řídnutím kostní tkáně. V kostech se vytvářejí póry, dochází k úbytku vápníku a jiných minerálů. Příčinou může být podvýživa, nedostatek pohybu, věk nebo menopauza. Projevuje se bolestmi zad, snadnou lomivostí kostí, zmenšením tělesné výšky, zmenšenou pohyblivostí.

PŘÍČINY

- **Věk** – senilní nad 70 let
- **Podvýživa** – nedostatek vápníku a vitamínu D, index tělesné hmotnosti (BMI) nižší než 19
- **Menopauza** – úbytek estrogenů přispívá k odbourávání kosti
- **Nedostatek pohybu** – při nedostatku pohybu dochází ke zvýšenému odbourávání kostí

PŘÍZNAKY

- Snadná lomivost kostí
- **Bolesti zad**
- Zmenší se **tělesná výška** – až o 20 cm
- **Vytvoření hrbu**
- Zmenšená pohyblivost **hrudního koše a páteře**

JAK SE POTVRDÍ...

K postupnému „řídnutí kostí“ dochází přirozeně u každého z nás. Při podezření na osteoporózu Vás lékař nejdřív podrobně vyšetří. Zeptá se na přítomnost rizikových faktorů ve Vašem životě a změří Vás. Postižení obratlů může i o několik centimetrů snížit Vaši tělesnou výšku. Spolehlivým způsobem jak stanovit hustotu kostní hmoty a odhadnout riziko zlomenin je kostní **denzitometrie**. Toto bezbolestné vyšetření stanoví množství minerálů ve Vašich kostech a umožní diagnostikovat osteoporózu už v jejich počátcích.

Pro vyloučení jiných příčin řídnutí Vašich kostí je vhodné odebrat ještě vzorek krve

a provést jeho laboratorní rozbor. Stanovením koncentrace jednotlivých iontů a produktů metabolismu kostních buněk může lékař zjistit o jak závažné postižení kostí se právě u Vás jedná a jaký má Vaše onemocnění vývoj.

PREVENCE

- Dostatečný příjem **vápníku, vitamínu D a vitamínu K** cestou přirozené stravy
- Dostatek pohybu

JAK SE LÉČÍ...

Mezi obecné zásady léčby osteoporózy patří podpůrné prostředky, léčba bolesti, rehabilitace, dietní opatření, úprava tělesné hmotnosti, fyzikální léčba a zvýšení tělesné aktivity. Cílená léčba se zaměřuje na zástavu odbourávání a podporu novotvorby kostí.

První místo v léčbě osteoporózy by měl zaujímat dostatečný přísun vápníku. Jeho užívání má smysl v jakémkoliv stadiu onemocnění. Zamezuje úbytku kosti, zajišťuje stabilitu a preventivně působí proti zlomeninám. Vstřebávání vápníku ve střevech napomáhá vitamín D. Pokud