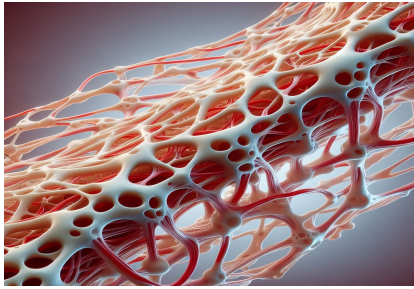


Fakta o osteoporóze:



- Nazývá se někdy "tichým zlodějem" nebo "tichou epidemií", protože často postupuje bez příznaků a komplikace se objeví náhle, často v podobě zlomeniny bez předchozího násilí. Počet případů osteoporózy neustále roste a v civilizovaných zemích se odhaduje mezi 7 až 10 %.
- V České republice toto číslo představuje přibližně tři čtvrtě milionu lidí.
- Nejzávažnější jsou zlomeniny v oblasti horní části stehenní kosti,
- V České republice se ročně vyskytne více než 17 000 takových zlomenin a jejich počet neustále stoupá.
- Dokonce i ve vyspělých zemích je úmrtnost do jednoho roku po zlomenině uváděna kolem 15-20 % a asi 50 % lidí, kteří přežijí zlomeninu a její případné komplikace, trpí různými stupni pohybového postižení.

Definice osteoporózy podle WHO:

- zhoršující se systémové onemocnění kostry
- charakterizované úbytkem kostní hmoty
- spojené s poruchou mikroarchitektury kosti
- se zvýšenou náchylností k frakturám

Rizikové faktory:

- "osteoporotické" zlomeniny u rodičů
- rasa: běloši a asiati
- zlomenina po nepřiměřeně malém úrazu v minulost
- hormonální poruchy
- léčba kortikoidy (delší než 6 měsíců, již v dávce 7,5 mg prednisonu/den) a léčba antiepileptiky
- alkoholismus (spotřeba nad 100 gramů ethanolu/den)
- silné kuřáctví
- nadměrný přísun kávy (nad 5 /den)
- body mass index (BMI) pod 19 (pod 58 kg)
- některá onemocnění

Prevence:

Příjem vitamínu D:

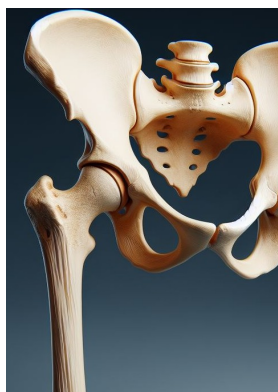
- Vitamin D se vytváří v pokožce po expozici slunečnímu záření, konkrétně ultrafialovým paprskům.
- Pro zajištění dostatečného množství vitamínu D je doporučeno vystavit obličej a paže slunečnímu záření po dobu 10-15 minut denně, ideálně mimo nejintenzivnější hodiny slunečního svitu mezi 10 a 15 hodinou.
- Lidé starší 60 let a ti, kteří mají zvýšené riziko osteoporózy, by zejména v zimním období měli užívat doplňky obsahující vitamin D.

Strava:

- Příjem vápníku 1000 až 1200 mg / den včetně potravy
- Omezit v potravě: cukr, sůl, alkohol, kofein
- Dávat přednost rostlinným bílkovinám, jako jsou fazole a ořechy, stejně jako rybám, drůbeži bez kůže a libovému masu. Rostlinné proteiny jsou bohaté na vitamíny, minerály a rostlinné látky, jako je estrogen, které podporují zdraví kostí. Kromě toho jsou nízkotučné mléčné výrobky zdrojem bílkovin a poskytují také vápník.

Pohybová aktivita:

- Nejeftivnější cvičení zahrnuje aktivity, které využívají vaši vlastní váhu a nezatěžují kosti příliš.
- Lze doporučit chůzi, nordic walking, tenis, volejbal, aerobic, tanec a podobné sporty vykonávané ve vzpřímené poloze.
- Délka cvičení by měla být přizpůsobeno věku a zdravotnímu stavu. Optimální je hodina denně.



Připravili:

Ing. Barbora Hess
 MUDr. Zdeněk Hess, Ph.D.
 Ordinance všeobecného praktického lékařství s. r. o.
 Tepelská 867/3a
 353 01 Mariánské Lázně
 www.ovpl.cz