STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

20. říjen - Světový den osteoporózy

20. říjen - Světový den osteoporózy

Osteoporóza neboli "tichý zloděj kostí" je nenápadně se rozvíjející metabolické onemocnění charakterizované úbytkem kostní hmoty. Kosti řídnou, jsou málo odolné, klesá jejich pružnost a pevnost. Současně se zvyšuje riziko zlomenin. V prvních fázích je osteoporóza téměř bez zjevných příznaků. Postupně dochází k bolestem zad (např. při delším stání) a snižování tělesné výšky nahrbením. Často je ale prvním projevem až zlomenina po minimálním úraze, po zvednutí těžšího břemene nebo i samovolně. Jde především o zlomeniny obratlů, krčků stehenní kosti a předloktí.

V současné době se odhaduje, že osteoporóza postihuje 7-10 % populace. V České republice se tak její výskyt může přibližovat až k 1 000 000 obyvatel. Osteoporózou onemocní každá třetí žena a každý pátý muž ve věku nad 50 let. Ve věku nad 70 let je to již každá druhá žena. Uvádí se, že z celkového počtu nemocných je léčeno jen 10-20 %. Osteoporóza se totiž rozvíjí pomalu a často je zjištěna až první zlomeninou. Výskyt osteoporózy má značně stoupající trend, který je vysvětlován zvyšováním průměrného věku populace a současně podporován následky moderního způsobu života. Dle WHO jsou osteoporotické zlomeniny hlavní příčinou nemocnosti a invalidity starších lidí. Tyto zlomeniny nejen značně zhoršují kvalitu života, ale mohou vést i k předčasnému úmrtí a téměř u poloviny nemocných k závislosti na dopomoci.

Prevence bývá zaměřována nejčastěji na ženy po menopauze. Jde však o prevenci sekundární. Primární prevence musí začínat v dětství a dospívání, neboť v tomto období se vytváří kostní tkáň a návyky životního stylu, které kvalitu kostí v průběhu života ovlivňují. Označit osteoporózu jako pediatrický problém s geriatrickými následky je tedy zcela na místě.

V rámci prevence by měla být pozornost zaměřena na dostatečný přívod vápníku stravou, zabránění podvýživě, zajištění přiměřené dodávky vitaminu D (slunečním osvitem, stravou bohatou na vitamin D, případně vitaminovými přípravky), pohybovou aktivitu s odpovídajícím zatížením, vyvarování se kouření a vyšší konzumaci alkoholu.

Více o prevenci: Osteoporóza - tichý zloděj kostí

Prezentace

Osteoporóza tichý zloděj kostí - plakát bez ořezu

Osteoporóza tichý zloděj kostí plakát s ořezem

Audio spot