

Osteoporóza – nemoc řídnutí kostí

Již význam slova osteoporóza napovídá, o jakou nemoc se jedná - složenina dvou řeckých slov, které znamenají kost (osteo) a díry, otvory (poros). Nemoc způsobuje úbytek a narušení kostní tkáně, vlivem toho dochází ke zvětšené lomivosti kosti, snížení tělesné výšky (až o 20 cm), vzniku hrbu a bolesti zad.

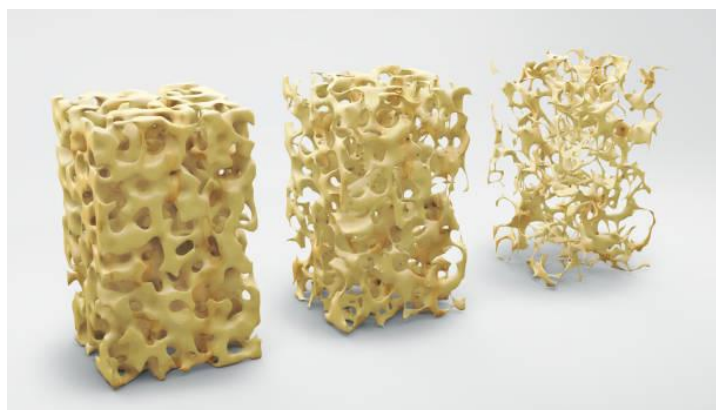
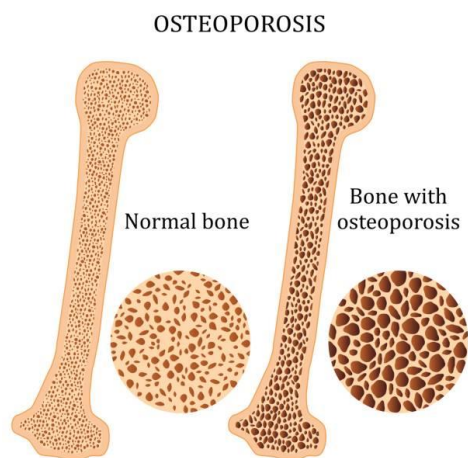
Onemocnění postihuje především ženy po menopauze, ve věku nad 70 let se ale výskyt mezi pohlavími vyrovnává.

Osteoporóza není v prvních fázích bolestivá, přichází plíživě a pacient často na tuto chorobu přijde až s první zlomeninou. Vyšetření denzitometrie (hustoty minerálů v kosti a kostní tkáni) je prováděno rentgenem.

Prevencí je především pestrá strava a dostatek pohybu, ideálně ve venkovním prostředí.

Zásady zdravého životního stylu:

- jezte dostatek ovoce a zeleniny, bílkovin a zdravých tuků
- omezte příjem cukru a soli
- několikrát týdně zařadte pohybovou aktivitu (chůze do schodů místo použití výtahu, vystoupení z MHD o jednu zastávku dříve, jízda do práce na kole, pravidelné cvičení)



- přijímejte **dostatek vápníku**, především z přirozených zdrojů (potravinou). Vstřebávání a ukládání vápníku ovlivňuje také současný příjem vitamínu D, K a pohyb. Velkým zdrojem kalcia jsou především mléko a mléčné výrobky, ořechy, semínka, luštěniny a ryby. U vitamínu D pak mimo potravinové zdroje i sluneční záření, kdy vitamín D je tvořen kůží již po 15 minutách pobytu na slunci.

24. června je mezinárodní den osteoporózy, choroby, která může ohrozit každého z nás a které lze předejít zdravou stravou.

Zveřejněno dne 24.6.2021

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f