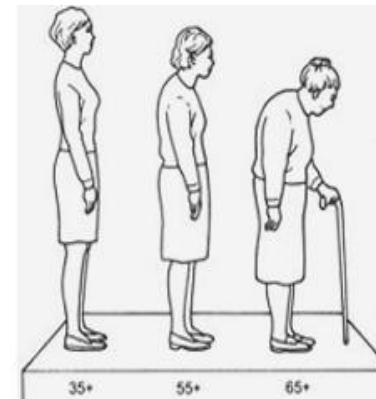


# OSTEOPORÓZA



Vydal: oddelenie podpory zdravia, Regionálny úrad verejného zdravotníctva,  
Kuzmányho 18, Bardejov

# OSTEOPORÓZA

Požiadajte svojho lekára o zhodnotenie rizika osteoporózy a nechajte si zmerať minerálnu hustotu kostí. Na základe výsledkov lekár potom stanoví odporúčania, ako predísť ďalšej zlomenine.

Osteoporóza ako taká nebolí, avšak zlomeniny, ktoré v jej dôsledku vznikajú, sú bolestivé a významne zasahujú do života. U väčšiny osôb sa osteoporóza rozvíja nenápadne. Prvým varovným signálom je až prvá zlomenina.

Vo všeobecnosti možno povedať, že pri osteoporóze sa môže zlomiť ktorákoľvek kosť v tele. Najčastejšími osteoporotickými zlomeninami sú zlomeniny stavcov chrbtice, horného konca stehnovej kosti a predlaktia. Zlomeniny z osteoporózy označujeme ako nízkoenergetické, t. j. spôsobené aj bez úrazu stačí prudší pohyb. Tento proces prebieha predovšetkým v hrudnej oblasti a vedie postupne k zhrbeniu postavy. Jednoznačne najzávažnejšou osteoporotickou zlomeninou je zlomenina horného konca stehnovej kosti. Zlomenina horného konca stehnovej kosti je spojená s vysokým rizikom komplikácií.

Po stanovení diagnózy sa pristupuje ku komplexnej liečbe. Tá zahŕňa okrem iného **správnu stravu, pohyb i farmakologickú liečbu**. U pacientov s diagnostikovanou osteoporózou je to jednoznačne správna liečba. Základným cieľom liečby osteoporózy

je totiž zabrániť vzniku zlomeniny. Je rovnako dôležitá farmakologická, ako aj nefarmakologická liečba. **Pacient** prispieva veľkou mierou práve v oblasti nefarmakologickej liečby, respektíve prevencie. A tou je už toľkokrát spomenutý **správny životný štýl, dostatok pobytu na slnku (vitamín D), dostatok pohybu - cvičenie, stacionárny bicykel, plávanie, vyvážená strava s prirodzeným obsahom vitamínu D a vápnika**. Úlohou lekára je zvoliť správnu farmakologickú liečbu. Musí sa dodržiavať dávkovanie a hlavne pravidelne užívať predpísanú liečbu. Liečba osteoporózy je dlhodobá a netreba sa uspokojiť pocitom, že momentálne pacientovi nič nie je, lebo prekvapenie v podobe zlomeniny môže prísť kedykoľvek.

**Chôdza, bicyklovanie, cvičenie a plávanie je najlepšia prevencia osteoporózy.**

