



# 20. október 2024 – Svetový deň OSTEOPORÓZY

**Osteoporóza** je ochorenie, ktoré sa prejavuje **ubúdaním množstva kostnej hmoty a poruchami mikroarchitektúry kostí**. Vedie k **oslabeniu pevnosti kostí** a tým k **zvýšeniu ich lámavosti**. Preriedená kosť sa stane menej odolnou voči mechanickým vplyvom (ťahu, tlaku, šmyku a krúteniu), klesá jej pružnosť a pevnosť.

Osteoporóza niekedy býva označovaná aj ako „**tichý zlodej kostí**“, pretože sa vyvíja bez zjavných príznakov aj niekoľko rokov a často sa prejaví až zlomeninou už aj po drobnom úraze. **Varovným príznakom môžu byť bolesti chrbta (hlavne medzi lopatkami)** pri dlhšom státí, pokles výšky či hrbatenie.

**Osteoporóze** je potrebné venovať pozornosť pre **komplikácie**, ktoré ju sprevádzajú. V dôsledku ochorenia totiž vznikajú **nebezpečné zlomeniny**.

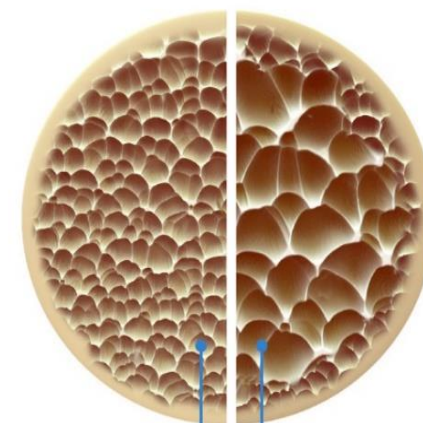
Medzi **najčastejšie** miesta zlomenín patria **kosti predlaktia, stavce a horná časť ramennej či stehennej kosti**.

Takéto zlomeniny si neraz vyžadujú **hospitalizáciu či chirurgický zákrok**, dlhodobú rehabilitáciu a ľudia pre ne častokrát prichádzajú o svoju samostatnosť a **potrebujú asistenciu** aj pri každodenných úkonoch.



**Kritickými obdobiami** vzniku osteoporózy sú najmä **obdobia menopauzy a staroby**. **Kvalita kostnej hmoty sa buduje najmä v detstve a v období dospievania**. Ak trpí organizmus v týchto obdobiach **nedostatočným príjmom vápnika** v dôsledku **nesprávnych životných návykov, nedostatočného pohybu a iných rizikových faktorov**, výsledkom je slabá odolnosť a **zvýšená krehkosť kostnej hmoty**, ktorá sa vekom ďalej zhoršuje.

Z osteoporózy sa stala **epidémia tretieho tisícročia**. Väčšina ľudí neverí, že by mohli utrieť zlomeninu v jej dôsledku. Odhaduje sa, že **približne 1 z 3 žien a 1 z 5 mužov nad 50 rokov** sú ohrození osteoporotickou zlomeninou. V prípade akéhokoľvek podozrenia na osteoporózu vyhľadajte lekára čo najskôr.



normálna štruktúra kostí

štrukturálne zmeny spôsobené osteoporózou

Myslite na to, že **vápnik a vitamín D** sú spoločne **zodpovedné za pevné a zdravé kosti**. Ich nedostatok môže byť príčinou odbúravania kostnej hmoty.