

# MÁTE NIEKTORÝ Z RIZIKOVÝCH FAKTOROV OSTEOPORÓZY?



## OBJEDNAJTE SA NA DENZITOMETRICKÉ VYŠETRENIE

(meranie hustoty kostí)

054/47278 13

[www.orthoklinika.sk](http://www.orthoklinika.sk)

**Ako jediné pracovisko v Bardejove využívame aj software  
„TBS iNsight“ na zhodnotenie mikroarchitektúry kosti.**

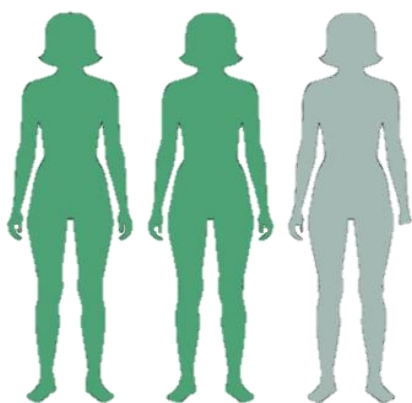
Medzinárodná nadácia osteoporózy (IOF – International Osteoporosis Foundation) vyhlásila r.1996 **Svetový deň osteoporózy**, a každoročne si ho pripomíname 20. októbra. Pri tejto príležitosti organizuje IOF celosvetovú kampaň, ktorej cieľom je zvyšovať povedomie o tomto ochorení, jeho prevencii, diagnostike a liečbe.

**Osteoporóza - je ochorenie kostného tkaniva, ktoré sa prejavuje úbytkom množstva kostnej hmoty a poruchami mikroarchitektúry kosti, čo vedie k oslabeniu pevnosti kosti a k zvýšenej lámavosti.**

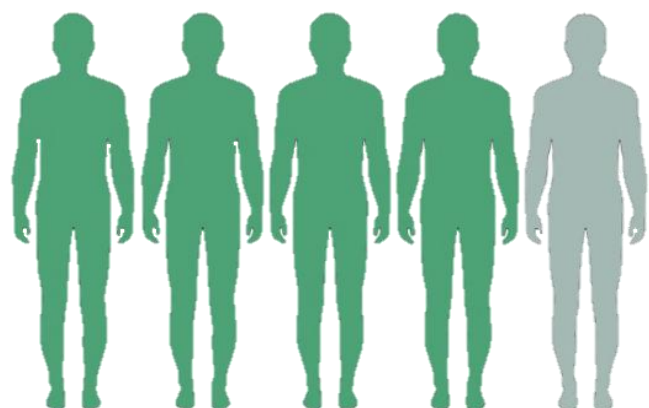
Odbúranie kostného tkaniva dlho prebieha bez akýchkoľvek symptómov a mnoho ľudí netuší, že má osteoporózu.

Osteoporóza preto býva označovaná aj ako „tichý zlodej kostí“.

Prvým a najzávažnejším príznakom často býva až zlomenina, ktorá môže výrazne ovplyvniť kvalitu života postihnutého.



**1 z 3 žien  
vo veku nad 50 rokov**



**1 z 5 mužov  
vo veku nad 50 rokov**

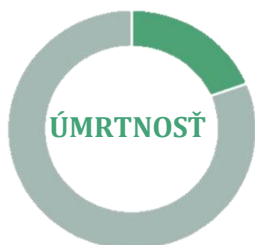
**prekoná osteoporotickú zlomeninu**





## 8,9mil.

Osteoporóza spôsobuje celosvetovo viac ako 8,9 miliónov zlomenín ročne. Každé tri sekundy tak vedie k vzniku novej osteoporotickej zlomeniny.



## 20%

Približne 33% pacientov po prekonanej fraktúre bedrového kĺbu nie je schopných žiť samostatne v prvom roku po zlomenine a až 20% umiera, najmä v dôsledku už existujúcich chorobných stavov.

Človek v dôsledku ochorenia môže trpieť akútnou či chronickou bolesťou, depresiou, či napr. aj dýchacími a tráviacimi ťažkosťami, a po prekonaní závažných zlomenín s obmedzením mobility môže byť odkázaný na dlhodobú opatrovateľskú starostlivosť.

Aj z tohto dôvodu je veľmi dôležitý včasný záchyt ochorenia, nasadenie vhodnej liečby a predchádzanie vzniku závažných zlomenín.



**Závislosť medzi hustotou kostí a zlomeninou bedrového kĺbu je trikrát silnejšia ako medzi hladinami cholesterolu a srdcovými ochoreniami.**

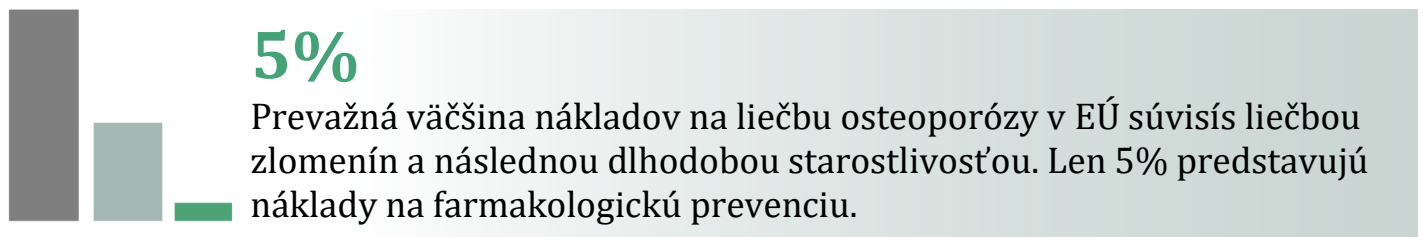
Výskyt osteoporózy má stúpajúci trend, ktorý je vysvetľovaný jednak zvyšovaním priemerného veku populácie a jednak nezdravým životným štýlom s nedostatočným príjmom vápnika a vitamínu D a nedostatkom pohybu.



Zlatým štandardom diagnostiky osteoporózy je denzitometria – tzv. meranie hustoty kostí. Denzitometrické vyšetrenie je neinvazívne, bezbolestné a rýchle.

Aj keď denzitometria znamená v diagnostike veľký pokrok, je len pomocným vyšetrením. Pre určenie diagnózy je dôležité aj starostlivé odobratie anamnézy, klinické a laboratórne vyšetrenie.

**Napriek tomu, že na Slovensku je diagnostika osteoporózy pomerne dostupná, toto ochorenie zostáva naďalej výrazne poddiagnostikované.**



Základom liečby osteoporózy je nielen pravidelný pohyb, ale i zdravá a vyvážená strava, bohatá na vitamín D a vápnik. Nedostatok vápnika a vitamínu D možno dopĺňať doplnkami výživy.

Na liečbu sa používajú dva typy liekov. Jeden typ je určený na potlačenie odbúravania kostnej hmoty. Druhou skupinou sú lieky, ktoré podporujú novotvorbu kostí.

Liečba je väčšinou dlhodobá, mnohoročná a v niektorých prípadoch i doživotná.

Zdroje:

1. E Hernlund et al, Osteoporosis in the European Union: medical management, epidemiology and economic burden. A report prepared in collaboration with the International Osteoporosis Foundation (IOF) and the European Federation of Pharmaceutical Industry Associations (EFPIA); Arch Osteoporos, 2013;8(1):136.
2. Bartl R, Frisch B, Osteoporosis 2nd edition, Springer-Verlag Heidelberg 2009, s.63
3. [www.osteoporoza.sk](http://www.osteoporoza.sk)
4. <https://www.lekari.sk/zaujímavost/Miluj-svoje-kosti-Svetovy-den-osteoporozy-vyzyva-k-aktivnemu-zivotu-bez-zlomenin-3615.html>
5. [https://www.uvzsr.sk/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2406%3A Svetovy-de-osteoporozy&catid=111%3A Svetove-dni&Itemid=106](https://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=2406%3A Svetovy-de-osteoporozy&catid=111%3A Svetove-dni&Itemid=106)
6. <https://pharmaceutical-journal.com/article/infographics/osteoporosis-moving-beyond-bisphosphonates>
7. <https://www.worldosteoporosisday.org/>
8. [www.krehkekosti.sk](http://www.krehkekosti.sk)