

Zlomenina krčku stehenní kosti často ohlašuje osteoporózu

A podle statistik právě těchto fraktur v poslední době přibývá. Postihují především ženy, ale také muže v pokročilejším věku. A jejich důsledky mohou být velmi nepříjemné.

Osteoporóza neboli

„Pokud si žena zlomí krček stehenní kosti, čeká ji hospitalizace a operace,“ nastiňuje pravděpodobný scénář MUDr. Jiří Pešina. „Při delším pobytu na lůžku se může, zejména u starších dam, rozvinout zápal plic, který v nejhorším případě kon-



Účinná léčba rizika osteoporózy postatně snižuje

Tichý zloděj kostí může číhat i na vás

čívá i smrti.“ Ale i v tom lepším případě zamešká žena celkem dost pracovních hodin a léčba je poměrně nákladná. Podle slov pana doktora není osteoporóza chápána pouze jako onemocnění, ale jako celospolečenský problém. Záludnost choroby spočívá v tom, že nebolí, a nic nás proto nenutí vyhledat lékaře. Ne nadarmo se os-

teoporóze říká tichý zloděj kostí. A záleží na tom, zda jeho nekalé činnosti dokážeme včas říct „stop“.

Mít včas při ruce rádce

„V současné době u nás trpí osteoporózou asi šest set až sedm set tisíc lidí,“ bilancuje doktor Pešina. „A pouze deset procent z nich se účinně léčí, což je

strašně nízké číslo. Mnozí z nich navíc léčbu předčasně ukončí, protože si myslí, že jim vlastně nic není.“ Obzvláště ohrožené jsou ženy po menopauze, kdy je přestává chránit pohlavní hormon estrogen. Muži by měli zpozornět přibližně o deset let později, kdy jim začíná ubývat pohlavní hormon testosteron. Velice důležité je mít v pravou

chvilu při ruce správné informace. A zmíněná možnost se nyní nabízí.

Stačí zavolat

Pokud právě začínáte uvažovat o tom, jestli se vás osteoporóza také netýká, nemusíte tápat. Stačí do 31. října vytočit bezplatnou informační linku 800 400 111. Lékařka vás během jedeminutového testu vyzpovídá a naznačí, jak velké riziko onemocnění vám hrozí, případně vám rovnou poskytne kontakt na nejbližší osteocentrum, kde se můžete nechat vyšetřit. Podle slov pana doktora nemusíte mít obavy z toho, že se na vás nedo-

stane. V sedmnácti předem vytipovaných okresních městech jsou na zvýšený nápor pacientů připraveni. Na vyšetření můžete ale přijít také do pražské budovy Českého rozhlasu, a to přímo 20. října, na nějž připadá Světový den osteoporózy. Stejnou možnost budete mít ovšem i o den později. Pro ty, kteří chtějí získat podrobnější poznatky, jsou od začátku září k dispozici webové stránky www.osteoporoz.cz. Vymlouvat se tedy malou informovanost rozhodně nemůžeme. Záleží už jen na našem rozhodnutí. Manažerem vlastního zdraví je přece každý z nás.

INZERCE

Otestujte se!

Chcete-li si základní test udělat v klidu doma, odpovězte po pravdě na následující otázky:

1. Utrpěl některý z vašich rodičů zlomeninu krčku stehenní kosti v důsledku malého násilí nebo pádu?
2. Utrpěl(a) jste vy nějakou zlomeninu následkem malého násilí nebo pádu?
3. Užíval(a) jste někdy kortikosteroidy po dobu delší než tři měsíce?
4. Snižila se vaše tělesná výška o více než tři centimetry?
5. Pijete často přes míru?
6. Kouříte víc než dvacet cigaret denně?
7. Trpíte častými průjmy (při onemocnění zažívacího traktu, jako je celiakie nebo Crohnova choroba)?
8. **Pro ženy:** Nastala u vás menopauza před 45. rokem věku?
9. **Pro ženy:** Přestala jste někdy menstruuovat na dobu delší než 12 měsíců z jiného důvodu, než je těhotenství nebo menopauza?
10. **Pro muže:** Trpěl jste někdy impotencí, ztrátou libida nebo jinými příznaky snížené hladiny testosteronu?

Pokud převažuje odpověď „ano“, pak se o výsledku testu poraďte se svým gynekologem či praktickým lékařem. Můžete se také přímo objednat do nejbližšího osteocentra. Kontakty najdete na www.osteoporoz.cz.

