

20. říjen – Světový den proti osteoporóze a první narozeniny internetových stránek Osteoporóza.cz

20. říjen si každoročně připomínáme přítomnost tiché epidemie 21. století – **osteoporózy**, závažného metabolického onemocnění kostí, který postihuje zejména ženy. Nejen pro ně byly přesně před rokem spuštěny internetové stránky www.osteoporozaz.cz, které jsou partnerem a rádcem patientek s osteoporózou, jejich blízkých i ostatních návštěvníků internetu, kterým pravidelně přináší důležité informace a novinky. Vítání jsou samozřejmě i muži.

Každou třetí ženu a každého pátého muže postihne osteoporóza. Jste mezi nimi? Jednoduše se otestujte. Prostřednictvím testů a kalkulaček na www.osteoporozaz.cz můžete přímo na stránkách zjistit:

- zda vám osteoporóza hrozí – zkuste si **vypočítat riziko osteoporózy**
- zda vás ohrožuje vznik osteoporotické zlomeniny – udělejte si **test rizika zlomeniny**
- zda vaše strava obsahuje dostatečné množství vápníku – vyzkoušejte **kalkulátor kalcia**.

O osteoporóze se zde ještě dozvíte:

- jak se osteoporóza projevuje, diagnostikuje a léčí
- jak cvičit při osteoporóze
- kde je možné se objednat na vyšetření
- co vařit, aby jídla byla „nabitá“ vápníkem
- co zažili pacienti s osteoporózou
- co radí lékař – osteolog – v odborné poradně

Co je osteoporóza?

Jde o onemocnění kostní tkáně, které vede k úbytku kostní hmoty a zvýšené **křehkosti a lomivosti kostí**. Nejvýznamnější příčinou osteoporózy jsou hormonální změny v menopauze (přechodu), proto nejpočetnější skupinu pacientů tvoří ženy středního a vyššího věku. Osteoporóza může být také následkem dlouhodobé nehybnosti, léčby kortikoidy nebo některých vzácnějších metabolických chorob. Projevuje se bolestmi a představuje vyšší **riziko zlomenin**. Důležitá je prevence, tedy snaha zabránit rozvoji nemoci, a také dostatečný příjem vápníku a častý aktivní pohyb.

Osteoporóza je často označována jako „tichý zloděj kostí“, protože o sobě dlouho nedává vědět. Webové stránky www.osteoporozaz.cz tak mohou být prvním vodítkem pro dcery a vnučky maminek a babiček i kamarádky starších patientek ohrožených osteoporózou, aniž by o tom věděly.

Pro více informací kontaktujte:

MUDr. Tomáš Šebek

e-mail: tomas.sebek@meditorial.cz

tel.: 604 592 738