

Nenechte se zlomit!

PŘEDSTAVTE SI, ŽE SE NA VÝLETĚ PŘI PROHLÍDCE HRADNÍ STUDNY OHNETE PŘES JEJÍ OKRAJ A KŘUPNE VÁM ŽEBRO. NEBO VÁM DOMA PODKLOUZNE NOHA A UPADNETE, JENŽE MÍSTO ABYSTE TO ODNESLI JEN MODŘINAMI, ZLOMÍTE SI KRČEK STEHENNÍ KOSTI.

Takové následky má nemoc, která získala označení hodné hororového filmu – „tichá epidemie“. Osteoporózou, o níž je řeč, trpí jenom v Evropě, USA a Japonsku 75 milionů lidí. V České republice jí je postiženo přes 600 tisíc lidí, převažují ženy. Odborníci odhadují, že v současné době má osteoporózu přibližně jedna ze tří žen a jeden z pěti mužů ve věku nad 50 let. Její výskyt stoupá s rozrůstáním a stárnutím populace. Nejzávažnější ze všech statistik je však tato: pouze necelých 10 procent pacientů se účinně léčí.

KAM SE HMOTA ZTRÁCÍ?

Osteoporóza neboli řídnutí kostí znamená snížení hustoty, pevnosti a kvality struktury

kostní hmoty až pod fyziologickou hranici. Hmota kosti se zkrátka rychleji odbourává, než se tvoří nová. V mládí se nová kostní hmota tvoří rychleji a snadno přibývá. Po 35. roce se ale tento poměr postupně mění a začne převažovat odbourávání. V určitém momentě je už kostní hmoty tak málo, že lékař konstatuje osteoporózu. Ta ale lecky nevaruje pacienta bolestí a jejím prvním projevem bývá až zlomenina obratle, zápěstí nebo krčku stehenní kosti.

U žen se osteoporóza vlivem hormonálních změn v období menopauzy ohlásí dříve. Před dovršením 65. roku života ztrácí každá žena nejméně třetinu kostní hmoty a riziko

vzniku zlomenin tím významně narůstá. Po 65. roce věku již ve stejné míře ubývá kostní hmoty i mužům. Tělesná výška se mezi 65 až 70 lety kvůli úbytku hmoty obratlových těl snižuje až o sedm centimetrů.

Lékaři na celém světě bijí na poplach a vyzývají především starší ženy, aby si své kosti nechaly včas zkontrolovat a pečovaly o ně dřív, než bude pozdě. Osteoporóza má i svůj Světový den – připadá každoročně na 20. říjen. Při jeho příležitosti se i u nás koná řada akcí, jejichž cílem je zvýšit informovanost českých žen a mužů o této chorobě a přivést potenciální pacienty na vyšetření a k léčbě.

SPOLU S DAGMAR HAVLOVOU

Manželka bývalého prezidenta Dagmar Havlová se stala tvář velkého projektu, zaměřeného na rozšíření povědomí o osteoporóze. Ten se již rozběhl a potrvá až do konce října letošního roku. Kromě jiného nabízí možnost zavolat lékaři na bezplatnou informační linku 800 400 111. Lékař provede s volajícím krátký diagnostický test a při podezření na osteoporózu ho odkáže do specializovaného osteocentra v blízkosti pacientova bydliště. Více informací lze získat na stránkách www.osteoporoz.cz.

Otestujte se!

- › Utrpěl některý z vašich rodičů zlomeninu krčku stehenní kosti v důsledku drobného násilí nebo pádu?
- › Utrpěla jste takovou zlomeninu někdy vy sama?
- › Užívala jste někdy celkově kortikoidy (např. prednison) déle než tři měsíce?
- › Snížila se vaše tělesná výška o více než tři centimetry?
- › Pijete často přes míru?
- › Kouříte více než 20 cigaret denně?
- › Trpíte častými průjmy?
- › Nastala vám menopauza před 45. rokem?
- › Přestala jste někdy menstruovat na déle než 12 měsíců z jiného důvodu, než bylo těhotenství nebo menopauza?

Pokud na některou z otázek odpovíte kladně, ještě to neznamená, že máte osteoporózu. Ale riziko tady je, proto zajděte k odbornému lékaři. Ten také rozhodne o další případné léčbě a poradí vám se změnou životního stylu.

(lac)

Inzerce

„500 000 žen v České republice trpí řídnutím kostí, ale většina z nich o tom neví. Nepatříte také mezi ně?“

Dagmar Havlová

Ženy po 55. roce věku mají větší riziko zlomenin.

Volejte zdarma

800 400 111

a zjistíte, jestli se to netýká i Vás.

www.osteoporoz.cz

foto: Ondřej Pýcha