

## 20. OKTÓBER JE SVETOVÝ DEŇ OSTEOPORÓZY: ČO SA OPLATÍ VEDIEŤ O KOSTIACH A O RIZIKÁCH OCHORENIA

- 🦴 Kosti okrem opornej funkcie chránia vnútorné orgány, ukotvujú svalstvo a ukladá sa v nich vápnik. Oplatí sa vedieť, že pri nedostatočnom prísune tohto minerálu telo čerpá vápnik uložený v kostiach a využíva ho na zabezpečenie činnosti srdca, svalov, nervov a zrážacích vlastností krvi.
- 🦴 Kosť je živé tkanivo, ktoré sa v priebehu života mení. Neustále sa obmieňa prostredníctvom elegantného procesu nazývaného remodelácia, v rámci ktorého nové kostné bunky nahrádzajú staršie alebo poškodené kostné bunky.
- 🦴 V mladosti telo vytvorí novú kosť rýchlejšie, ako stihne rozložiť tú starú. Preto sa kostná hmota zmladi zvyšuje.
- 🦴 Maximálnu kostnú hmotu ľudia obvykle dosiahnu okolo 30. roku života. Neskôr v strednom a vyššom veku dochádza k postupnému vytrácaniu kostnej hmoty.
- 🦴 Vzhľadom na postupné odbúravanie kostnej hmoty v priebehu dospelosti by bolo ideálne, aby sme dbali na podporu kostí už v ranom detstve. Čím viac kostnej hmoty nadobudne človek do tridsiatky, tým nižšia je pravdepodobnosť že bude s pribúdajúcimi rokmi čeliť osteoporóze a jej následkom.

### ČO JE TO OSTEOPORÓZA - REDNUTIE KOSTÍ

- 🩺 Ide o metabolické ochorenie kostí, pri ktorom ubúda množstvo kostnej hmoty a vznikajú poruchy štruktúry kostí, čím sa zvyšuje riziko ich zlomenín.
- 🩺 Nazýva sa aj tichý zlodej kostí, pretože pacienti aj celé roky netušia, že sa im odbúrava kostné tkanivo a o chorobe sa dozvedia väčšinou až pri prvej zlomenine, ktorá vo vyššom veku môže byť smrteľná, alebo pacienta odkázať na pomoc iných ľudí.
- 🩺 Kritickými obdobiami pre vznik osteoporózy sú najmä obdobie menopauzy a staroby.
- 🩺 Odhaduje sa, že rizikom osteoporotickej zlomeniny je ohrozená asi každá tretia žena a asi každý šiesty muž vo veku nad 50 rokov. To predstavuje asi 6-8 % populácie.
- 🩺 Osteoporóze sa nevenuje pozornosť pre ňu samotnú, ale pre jej komplikácie - nebezpečné zlomeniny, ktoré spôsobuje. Medzi najčastejšie miesta zlomenín patria kosti predlaktia, stavce a horný koniec ramennej a stehennej kosti.

## TANDEM PRE ODOLNEJŠIE KOSTI: VÁPNIK + VITAMÍN D

Vznik a rozvoj osteoporózy sa dá do určitej miery ovplyvniť prevenciou - zdravou a vyváženou stravou bohatou na živiny, aktívnym životným štýlom a primeranou záťažou kostí (uprednostniť treba aktivity bez prudkých, trhavých pohybov a nárazov - univerzálne vhodná býva napríklad chôdza alebo iné aktivity s kontrolovanými pohybmi vo vzpriamenej polohe), ale najmä dostatočným príjmom prírodného vápnika spolu s vitamínom D.

- ✓ Vápnik je minerál dôležitý pre zdravý vývin kostí a zubov. Znižuje riziko osteoporózy tým, že pomáha udržiavať správnu štruktúru a funkciu kostí.
  
- ✓ Vitamín D je potrebný na efektívne vstrebávanie a využitie vápnika v tele, a tým na správnu stavbu kostí. Bez tohto vitamínu sa kosti oslabujú aj napriek dostatočnému príjmu samotného vápnika. Pre dospelých vo veku 19 – 70 rokov sa odporúča denná dávka 600 IU (medzinárodných jednotiek) vitamínu D. Neskôr, vo veku nad 70 rokov je potrebné zvýšiť túto dávku na 800 IU. (Zdroj: NIH <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-Consumer/>)

Vápnik a vitamín D sú teda spoločne zodpovedné za stabilné a zdravé kosti. Ich nedostatok môže byť príčinou odbúravania kostnej hmoty.