

OSTEOPOROZA

- **ŘÍDNUTÍ KOSTÍ**, OSTEO – KOST, POROS - OTVOR
- U ŽEN VE VYŠŠÍM VĚKU
- **NEDOSTATEK VÁPNIKU, ZVÝŠENÉ ODBOURÁVÁNÍ KOSTNÍ TKÁNĚ PŘI NEDOSTATKU FA**
- **SOUVISLOST SE ŽIV. STYLEM, NÁSLEDEK DLOUHODOBÉ NEHYBNOSTI, LÉČBY KORTIKOIDY NEBO NĚKTERÝCH VZÁCNÝCH MET. CHOROB. BOLESTI.**
- **DŮLEŽITÁ JE PREVENCE – DOSTATEČNÝ PŘÍJEM VÁPNIKU, FA, U ŽEN PODÁVÁNÍ POHL. HORMONŮ**
- **POSTIŽENÍ – NEJČASTĚJI KRČEK KOSTI STEHENNÍ A TĚLA OBRATLŮ**
- **ODSTRANĚNÍ RIZIKOVÝCH FAKTORŮ – NEDOSTATEK FA, KOUŘENÍ, PITÍ KÁVY A ALKOHOLU**
- **ZVÝŠENÉ RIZIKO:**
 1. zlomenina steh. kosti v oblasti krčku u někt. z rodičů
 2. zlomenina kosti před 50.rokem
 3. ženské pohlaví, předč.menopauza
 4. poruchy menstruačního cyklu
 5. snížená hl.testosteronu u mužů
 6. vyšší věk
 7. BMI < 20
 8. kouření
 9. nadměrné a časté pití alkoholu
 10. užívání léků – antiepileptika, kortikosteroidů (prednison)
 11. revmatické poškození kloubů, DM
 12. snížená přísun vitaminů C, K, D
 13. nedostatek FA
 14. snížení výšky o 3 cm
- **PROJEVY: BOLESTI V ZÁDECH,...**
- **DIAGNOSTIKA: SKLÁDÁNÍ DROBNÝCH INF.STŘÍPKŮ**
- **PREVENCE: DĚTSTVÍ**
- **30% KOSTNÍ HMOTY SE VYTVOŘÍ OD NAROZENÍ DO 3LET, OD 3 DO PUBERTY 20%, PUBERTA 30-40%, ZBÝVAJÍCÍ 15-20% DO 30 LET**
- **POTRAVINY BOHATÉ NA VÁPNIK, HOŘČÍK, VITAMINY D A C, K.**
- **POZOR NA FOSFÁTY**
- **FA: STŘÍDÁ SE VYTRVALOSTNÍ A RYCHLSOTNÍ SLOŽKA**
- **LÉČBA: FARMAKA + VÝŽIVA**

