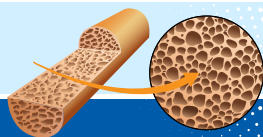


# Rizikové faktory osteoporózy

Osteoporózu spôsobujú rozličné faktory.  
Niektoré z nich neviete ovplyvniť, iné áno.



## Čo neviete ovplyvniť?

### Vek a pohlavie

Osteoporóza sa vyskytuje u žien  
vo veku **50 – 70 rokov, 4-krát**  
častejšie ako u mužov.



### Predčasná menopauza

Ukončenie  
menštruácie  
**pred 45. rokom.**



### Genetické faktory



Množstvo kostnej hmoty je približne na **60 %** dané geneticky, preto výskyt osteoporotických zlomenín u matiek má za následok vysoké riziko osteoporózy u dcér.

### Iné ochorenia

Osteoporóza vzniká aj v dôsledku iných ochorení,  
ako je napr. **porucha štítnej žľazy, cukrovka I. typu,**  
**ochorenie žalúdka a čriev** či **reumatoidná artritída.**



## Čo viete ovplyvniť?

**Kolko alkoholu vypijete:** Alkohol je diuretikum, ktoré vyplavuje močom vápnik z tela. Zvyšuje hladiny parathormónu, čím **znižuje zásoby vápnika** v tele. Ak máte osteoporózu, lepšie je alkohol vôbec nepiť.



**Kolko cigariet vyfajčíte:** Nikotín **oslabuje kosti** a zvyšuje ich **lámavosť**, u fajčiarov takmer dvojnásobne. Spýtajte sa svojho lekára alebo lekárnik na spôsob odvykania od cigariet.



**Ako sa stravujete:** Nevyhnutnou súčasťou prevencie a liečby osteoporózy je vhodná antiosteoporotická strava, najmä dostatočný prísun **bielkovín, vápnika, vitamínov D<sub>3</sub> a K<sub>2</sub>.**



**Ako si udržiavate optimálnu váhu:** Obezita ani podváha zdraviu **neprospieva**. Dbajte na zdravú telesnú hmotnosť. **Podváha** (index hmotnosti pod 19) je pri osteoporóze významným rizikovým faktorom.



**Ako často sa hýbete:** Nedostatok pohybu spôsobuje **rednutie kostí** a **úbytok svalov**. Zaradte do svojho dňa pravidelnú prechádzku a cvičenie.



**Či poctivo užívate lieky:** Vytrvalosť v liečbe osteoporózy znižuje riziko zlomeniny až o **40 %**. Nastavte si do mobilu pripomienku, alebo si ju nalepte na chladničku.



# Ako predchádzať pádom a zlomeninám

## Dávajte si pozor pri chôdzi



Kráčajte pozorne a pokojne. Nenáhlite sa.



Zasviette si, keď kráčate neosvetleným priestorom.



Na schodoch sa pridržajte zábradlia.



Pri chôdzi používajte odporúčané oporné pomôcky.



Noste pevnú obuv a správne okuliare.

## Upravte si svoju domácnosť

Kúpeľňu **vybavte** držadlami a celoplošnou protišmykovou podložkou. Vložte ju aj do vane a sprchového kúta.

Okraje kobercov **prilepte** k podlažke obojstrannou páskou.

**Premiestnite šnúry** od elektrospotrebičov tak, aby ste o ne nezakopávali.

**Držadlá umiestnite** všade tam, kde vám pomôžu pri udržiavaní stability.

**Uprednostnite** hladkú dlažbu či plávajúcu podlahu pred behúňmi a kusovými kobercami.

Dostatočne **osvetlite** vstupy do bytu a schodiská.

**Odstráňte** prahy dverí.

