

# Predchádzajte osteoporóze

Výskyt osteoporózy má na Slovensku stúpajúcu tendenciu. Veľa ľudí si neuvedomuje, že osteoporóza je nebezpečná práve preto, že nebolí. Dozvieme sa o nej väčšinou až vtedy, keď je neskoro a utrpíme osteoporotickú zlomeninu. Dôvodov, prečo majú Slováci a Slovenky čoraz horšie kosti, je niekoľko. „Naša populácia starne, ľudia pravidelne nešportujú a žijú pasívne. Nezdravo sa stravujú a zároveň aj predpokladajú, že osteoporóza jednoducho patrí k vyššiemu veku a k starobe. Nie je to tak. Zdravie svojich

kostí si budujeme už od malička. Budúcnosť a pevnosť našich kostí v starobe závisí od toho, ako sa budeme stravovať, športovať a správať už v mladom veku,“ vysvetľuje doktorka Ingrid Oppenbergerová zo spoločnosti Biomin.

Rozvoj osteoporózy sa dá do určitej miery ovplyvniť prevenciou, správnu výživou, pohybom a dostatočným príjmom prírodného vápnika spolu s vitamínmi K<sub>2</sub> a D<sub>3</sub>. Kritickými obdobiami pre jej vznik sú najmä obdobia menopauzy a staroby.

Všimnúť by ste si mali netypické bolesti chrbtice, ktoré sa zhoršujú pri pohybe a zaťažení. Prudké bolesti obvykle vznikajú náhle, po rýchlom pohybe, najčastejšie v oblasti dolnej hrudnej chrbtice a krížovej chrbtice, vystreľujú smerom do brucha a dolných končatín. Osteoporóza vedie aj k deformitám stavcov, často sa prejaví ich zlomeninou po malom úraze. Príznakom môže byť aj zmenšenie výšky. Chorobu môžete ľahko odhaliť pri preventívnom denzitometrickom vyšetrení.

