

SPÄŤ

PR-SERVIS

## MÁME PRE VÁS TIP, AKO URÝCHLIŤ LIEČBU ZLOMENINY

Od: Henrieta Karabova

29.1.2018



Ohodnoťte článok

Poladovica si už vypýtala svoju daň v podobe zvýšeného množstva úrazov a zlomenín spôsobených pádom na šmykľavom povrchu. Viete, čo máte robiť, ak ste skončili so sadrou?



Zlomenina vyradí človeka z bežného života na niekoľko týždňov. Ak nejde o komplikovanú zlomeninu, liečba väčšinou trvá minimálne tri týždne. V prípade ťažšej zlomeniny to môže byť aj dlhšie. Mali by ste vedieť, že akonáhle si niečo zlomite, sadra nie je jedinou možnou liečbou. „Cieľom liečby je nielen fixácia končatiny, ale najmä podpora vzniku novej kosti. Preto by každý pacient, ale aj lekár, mal myslieť na to, akým spôsobom zabezpečiť kostiam správnu výživu. Pre kosti je najdôležitejší kvalitný vápnik, ideálne v kombinácii s vitamínmi K<sub>2</sub> a D<sub>3</sub>, ktoré zabezpečia jeho správnu vstrebateľnosť,“ informuje ortopéd a traumatológ MUDr. Tomáš Kubranský z ortopedickej ambulancie T&A v Galante. „Ešte nepríjemnejšia je situácia, ak zlomeninu utrpelo dieťa, pretože v detskom veku sú kosti krehkejšie a akákoľvek zlomenina môže narušiť ich rast.“

### Poznáte prvú pomoc v prípade zlomeniny?

1. Zlomeniny ošetrujeme priamo na mieste úrazu.
2. Zatvorené zlomeniny ošetrujeme cez odev, v prípade, ak rana krváca, v prvom rade zastavujeme krvácanie.
3. V prípade, ak má pacient veľké bolesti, krváca, nemôže sa hýbať, nemanipulujeme s ním, ale voláme prvú pomoc. Záchranárom opíšeme ako prišlo k úrazu.
  - a kostiam doplniť stavebný materiál na ich regeneráciu – ideálne prírodný vápnik a vitamíny K<sup>2</sup> a D<sup>3</sup>, ktoré urýchlia liečenie.



Pri liečbe zlomenín je veľmi dôležitý zvýšený a pravidelný príjem vápnika a vitamínov K<sub>2</sub> a D<sub>3</sub>, ktoré zabezpečujú jeho vstrebávanie a ukladanie priamo do kostí. Vápnik je jedným zo základných prvkov nášho organizmu. Je dôležitý nielen pre naše kosti, ale aj zuby. Vedeli ste, že pre ľudské telo je vhodnejší prírodný vápnik, pretože má o 30% lepšiu vstrebateľnosť ako vápnik vyrobený chemickým spracovaním? Dôvodom je, že prírodný vápnik OVOVITAL® je vyrobený z vaječných škrupín a okrem vápnika obsahuje aj iné dôležité minerály, ktoré vstrebávanie vápnika podporujú. Je to horčík, fosfor, stroncium, meď a zinok. Výhodou je, že neobsahuje žiadne prídavné chemické látky, ktoré by zatažovali organizmus, a preto ho bez obáv môžu užívať alergici a diabetici.

„V prípade zlomeniny potrebujeme denný príjem vápnika zvýšiť až na 1500 mg za deň, aby kosti mali materiál na rýchlu a kvalitnú obnovu po úraze. Aj v tomto prípade platí, že ak náš organizmus nebude mať z čoho kost obnovovať, kosti nebudú rovnako kvalitné ako pred zlomeninou,“ doplnia MUDr. Tomáš Kubranský.

### Vápnik nikdy neužívajte samostatne!

Pýtate sa prečo? Vápnik nedokáže naše telo efektívne využiť bez pomoci ďalších dvoch vitamínov – vitamínov K<sub>2</sub> a D<sub>3</sub>, ktoré nasmerujú vápnik priamo do kostí a zubov, kde je potrebný a neukladá sa v cievach a v mäkkých tkanivách. Naše telo si ich nedokáže vyrobiť v dostatočnej miere, a preto si musíme ich hladinu pravidelne dopĺňať užívaním výživových doplnkov. Kým vápnik by ste mali užívať večer, naopak, vitamíny K<sub>2</sub> a D<sub>3</sub> je lepšie užívať ráno.

Viac informácií nájdete na stránke [www.somstalekost.sk](http://www.somstalekost.sk)