

Vlasta.cz, 20. 05. 2014



[MŮ](#) [HOROSKOPY](#) [SPECIÁLY](#) [SOUTĚŽE](#) [TIPY A NÁVODY](#)
[AXHOTELY](#)

[A](#) [KRÁSA](#) [SEX A VZTAHY](#) [ZDRAVÍ](#) [PSYCHOLOGIE](#) [DOMÁCNOST](#) [FINANCI](#)

K jak odrazit útočící osteoporózu?



autor: [Karla Peliká](#)

zdroj: [Vlasta](#)

TĚMATA

[KOSTI](#)

[OSTEOPORÓZA](#)

[SPORT](#)



[ví](#)

06:08

osteoporózu se v Česku potýká zhruba půl milionu žen a dvě stě mužů. Když však budete o své zdraví náležitě pečovat, můžete snížit riziko osteoporózy. Nejčastěji se ozve bolestí v zádech, ale i v koleních. Pokud však většina z nás věnuje mizivou pozornost své pohybové aktivitě, zvyšujeme riziko osteoporózy. Pokud se však budete o své zdraví náležitě pečovat, můžete snížit riziko osteoporózy. Nejčastěji se ozve bolestí v zádech, ale i v koleních. Pokud však většina z nás věnuje mizivou pozornost své pohybové aktivitě, zvyšujeme riziko osteoporózy.

Čím dříve se o své zdraví začneme lépe starat, tím větší šanci máme na spokojný a bezbolestný život. A v případě řídnutí kostí to platí dvojnásob. Osteoporóza je nebezpečná zejména svou plíživostí. Nejčastěji se ozve bolestí v zádech, ale i v koleních. Pokud však většina z nás věnuje mizivou pozornost své pohybové aktivitě, zvyšujeme riziko osteoporózy.

Osteoporóza je pro laiky obtížně zjištělná. Řada z nich žije v domněnku, že je naprosto zdravá, přitom se může jednat právě o začínající osteoporózu, či dokonce zlomeninu obratle. To ale prokáže až rentgenový snímek doprovázený měřením hustoty kostí, které dokáže provést pouze odborník.

„Když tedy mají lidé sebemenší podezření, neměli by s návštěvou lékaře otáčet rukama. Časný odhalení choroby a nasazení léčby může nemoc zpomalit,“ varuje lékař Peter Wendsche z Nemocnice svaté Zdislavy v Mostištích.

Vlasta.cz, 20. 05. 2014

DOST HUSTÍ?

osteoporóza týká všech, bez ohledu na pohlaví, a v poslední době čím dál častěji se řídnutí kostí objevuje u mladých extrémně hubených sportovkyň, modelek a dospívajících dívek, které intenzivně sportují a dodržují dietní režim (není), jsou jejím vznikem ohroženy nejčastěji ženy nad 45 let.

celý život se v kosti odbourává a nahrazuje novou. Pokud je kost zdravá, obnovuje se rychle. Pokud je kost poškozená, obnovuje se pomaleji. V dětství a mládí se kosti tvoří z vápníku a fosforu, přičemž z vápníku a fosforu se buduje kost nová. Nejvíce kostní hmoty bývá mezi 25. a 30. rokem věku, poté její množství s postupujícími lety klesá. Řídnutím kostí a následnými zlomeninami u nejvíce ohroženy ženy v menopauze a po něm, kdy jejich tělo si čelit větším hormonálním změnám, především úbytku estrogenů, který do té doby kosti chránil a zabraňoval jejich řídnutí. Studie uvádějí, že u 5 až 10 procent žen dochází po přechodu u menopauzy k osteopenii (střední fázi onemocnění).



Nejllepší prevencí je sport.
zdroj: Thinkstockphotos.com

Pokud navíc osteoporózou trpěla vaše matka nebo babička, je namístě, abyste nechala udělat odborné vyšetření, tzv. kostní denzitometrii, které odhalí nejen hustotu kostní tkáně, ale také obsah minerálů v kostech. O nutnosti vyšetření se můžete dozvědět na základě důkladné prohlídky váš praktický lékař.

BUJTE SE DĚČKEM

za každých 30 minut utrpí jeden Čech osteoporotickou frakturu – úraz spojený s řídnutím kostí. Podle specialistky na klinickou biochemii Jany Čepkové je hlavně nízký přísun vápníku a vitamínu D ve stravě. „Vápník tvoří 99 % hmotnosti kostí a vitamin D (doporučená denní dávka je 800 mg) je nezbytný pro jeho vstřebání v kostech.“

Užitečné je působení ultrafialového záření ze slunečního světla, pomocí něhož se vitamin D v těle tvoří a syntetizuje v kůži, a kterým lze pokrýt až 80 % doporučeného denního příjmu, se děčko a vápník nacházejí v sardinkách, vlněných sýrech, brokolici, tvrdých sýrech a bílých fazolkách.

NEBOJTE SE POHYBU!

Čím větší fyzická aktivita, tím nižší riziko vzniku osteoporózy lze nejvíce ovlivnit v dětství a během dospívání. Každá preventivní opatření můžete najít v jakémkoli věku. Kromě pravidelného jídelníčku je klíčovým faktorem pravidelná pohybová aktivita – nejlépe sportovat na čerstvém vzduchu, tím lépe.

Užitečnými sporty jsou například nordic walking, jóga, tanec, skákání přes dlaně, dřepy, chůze do schodů či lehké posilování, jelikož zlepšují pevnost kostí a zabraňují ztrátě důležitých kostních minerálů.