



LÉKÁRNICKÉ
KAPKY

20. 10. 2019

SVĚTOVÝ DEN OSTEOPORÓZY



CO JE OSTEOPORÓZA?

VÍTE, ZDA VÁM HROZÍ A JAK JÍ PŘEDCHÁZET?

E-newsletter České lékárnické komory

10/2019 ŘÍJEN

SVĚTOVÝ DEN OSTEOPORÓZY

Více než 99 % české populace má nedostatek vitamínu D z přijímané potravy. A právě nedostatek vitamínu D je spojen s degenerativním onemocněním kostry neboli osteoporózou. Tímto onemocněním u nás trpí na půl milionu lidí.

Lékárníci u příležitosti Světového dne osteoporózy na tento fakt upozorňují a svým pacientům celoročně doporučují, jak vitamín D správně doplňovat.

[PODROBNOSTI ►](#)

CO JE OSTEOPORÓZA?

Osteoporózu bychom mohli označit jako „tichého zloděje kostí“. Jde o chronické onemocnění, pro které je charakteristické nadměrné odbourávání kostní tkáně, převažující nad novotvorbou. Dochází tak k úbytku kostní hmoty, k poruchám její vnitřní struktury, kost se ztenčuje, řídne a je náchylnější ke zlomení.

Zákeřnost onemocnění spočívá v tom, že ze začátku nebolí, a když už se projeví, bývá často pozdě.

[VÍCE INFORMACÍ ►](#)

JAK SE MĚŘÍ KVALITA KOSTNÍ TKÁŇE?



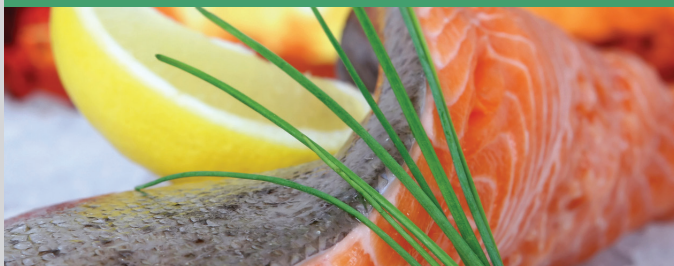
Denzitometrie je rychlá, bezbolestná a efektivní vyšetřovací metoda zjišťující hustotu a obsah minerálů v kostní hmotě. Díky denzitometrickému vyšetření je lékař schopen odhadnout, jak vysoká jsou rizika zlomenin spojených s ubývající kvalitou kostní tkáně. ►

VLIV MENOPAUZY NA OSTEOPORÓZU



Osteoporóza souvisí s poklesem estrogenu, který plní mimo jiné i protektivní funkci na kostní tkáň. Čím dříve menopauza u ženy nastoupí, tím vyšší je riziko progresivního onemocnění. Na co si dát pozor a hlavně, jaká jsou preventivní opatření? ►

RYBÍ OLEJ



Rybí olej obsahuje mj. vysoké množství vitamínu D. Jak co nejpřirozeněji a zároveň nejchutněji dostat tuto potravinu do těla? ►

SPRÁVNÝ RŮST DĚTÍ



Nedostatečný příjem vápníku a vitamínu D v dětství může vést v dospělosti k osteoporóze. Jaké jsou fáze růstu a co při nich sledovat? ►



WWW.LEKARNICKEKAPKY.CZ