**V boji proti „tichému zloději kostí“ pomůže správná životospráva i vitamín D**

**Praha, 20. října 2020 – Dnes, 20. října, si připomínáme Světový den proti osteoporóze, jehož cílem je šířit povědomí o rizicích, prevenci a včasné diagnóze tohoto onemocnění. Řídnutí kostí a následné riziko fraktur postihuje nejčastěji ženy starší 50 let. V mnoha případech však choroba nemá citelné příznaky a často bývá zjištěna až ve vážných případech. Vojenská zdravotní pojišťovna radí, jak přistupovat k prevenci, a nabádá klienty k včasné konzultaci s lékařem.**

Osteoporóza neboli řídnutí kostí je chronické onemocnění kostní tkáně, jehož následkem lidské kosti křehnou a stávají se náchylnější ke zlomeninám. Celosvětově trpí na fraktury spojené s osteoporózou každá třetí žena a každý pátý muž starší 50 let. Způsobit je přitom nemusí pouze pád, ale například i náhlý pohyb či kýchnutí. Pro rizikové skupiny jsou tak příčinou bolesti, dlouhodobé nezpůsobilosti, ale mohou je ohrožovat i na životě.

K odbourávání kostní tkáně dochází přirozeně přibližně od 30. roku života, do té doby lidské tělo díky svému metabolismu tvoří tkáň novou. „*Tento úbytek je naprosto přirozenou součástí lidského života. Ačkoliv tímto způsobem přicházíme po padesátce přibližně o jedno až dvě procenta kostní tkáně ročně, existuje celá řada faktorů, které řídnutí kostí významně urychlují. Mezi nejčastější patří nedostatek fyzické aktivity a také nedostatek pobytu na slunci, který vede k deficitu vitamínu D. Ten je potřebný pro vstřebávání vápníku v těle a pro mineralizaci kostí. Dalším významným faktorem je úbytek pohlavních hormonů. Estrogen má ochranný vliv na kosti, a proto ženy po menopauze jsou rizikovou skupinou,*“ vysvětluje revizní lékař VoZP Ladislav Hadravský. Mezi rizikové skupiny onemocnění osteoporózou dále patří lidé s nízkou tělesnou hmotností a pacienti, kteří jsou dlouhodobě léčeni některými léky, např. glukokortikoidy.

„*Osteoporóza je nebezpečná hlavně svou bezpříznakovostí. Pacient nemusí mít až do chvíle zlomeniny vůbec ponětí o tom, že tímto onemocněním trpí. I proto se mu často lidově přezdívá ‚tichý zloděj kostí‘. Pokud patříte do jedné z rizikových skupin, určitě doporučujeme konzultaci s praktickým lékařem, který vám vypíše žádanku na vyšetření. Důležité je však nepodceňovat prevenci. Zdraví svých kostí pomůžete hlavně pravidelným cvičením a jídelníčkem bohatým na vápník, vitamín D a proteiny. Ideálně se také vyhněte kouření a častému pití alkoholu*,“ vysvětluje revizní lékař VoZP Ladislav Hadravský.

Mezinárodní nadace pro osteoporózu také vydala krátký dotazník, v němž můžete během několika okamžiků zjistit, zda se u vás vyskytuje některý z rizikových faktorů a zda je nutné konzultovat svůj stav s lékařem. Dotazník najdete pod odkazem: <https://riskcheck.osteoporosis.foundation/>.

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.   
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.

Ladislav Pokorný

Account Manager

Tel.: +420 224 810 809, +420 724 513 052

E-mail: [ladislav.pokorny@stance.cz](mailto:ladislav.pokorny@stance.cz)

[www.stance.cz](http://www.stance.cz/)