**Nenechte si „ukrást kosti“, VoZP nabádá k včasné prevenci osteoporózy**

**Praha, 19. října 2021 – Osteoporóza, které se často lidově říká „tichý zloděj kostí“, označuje onemocnění, při kterém dochází** **ke** **zvýšené křehkosti kostí**. **Je spojena s četnějším rizikem zlomenin a postihuje nejčastěji ženy ve vyšším věku. Odhaduje se, že osteoporózou trpí celosvětově každá třetí žena a pátý muž starší 50 let. Jelikož bývá dlouhodobě bezpříznaková, u mnoha pacientů nedojde k včasné diagnóze. Vojenská zdravotní pojišťovna radí, jak se před ní chránit, a nabádá klienty k preventivní konzultaci s lékařem.**

Osteoporóza je chronické onemocnění kostí, při kterém dochází k jejich řídnutím. Ty následkem nemoci křehnou a stávají se náchylnější ke zlomeninám. Fraktury způsobené osteoporózou bývají hlavně pro příslušníky rizikových skupin příčinou dlouhodobé nezpůsobilosti, ale mohou je ohrožovat i na životě. Přitom až 80 % dospělých se zlomeninami na tuto chorobu není otestováno. VoZP u příležitosti Světového dne proti osteoporóze, který i letos připadá na 20. října, nabádá k včasné konzultaci s lékařem a řádné prevenci.

„*K ubývání kostní hmoty dochází přirozeně už přibližně od 30. roku života a po padesátce ztrácíme přibližně jedno až dvě procenta kostní tkáně ročně. Jedná se o naprosto normální proces. Existuje však celá řada faktorů, které řídnutí kostí významně urychlují. Mezi nejčastější patří nedostatečný přívod vápníku potravou a nedostatek vitamínu D, poruchy jejich vstřebávání ve střevě a další neovlivnitelné faktory jako věk a pohlaví,“* vysvětluje Ladislav Hadravský, revizní lékař VoZP.Vitamín D hraje v prevenci proti osteoporóze významnou roli, jelikož je potřebný pro správné vstřebávání vápníku v těle a mineralizaci kostí. U žen bývá významným faktorem úbytek hormonu estrogenu, který kosti proti řídnutí chrání. Právě proto patří ženy po menopauze mezi rizikové skupiny.

„*Lidová přezdívka ‚tichý zloděj kostí‘ je výstižná a je důvodem, proč bychom měli ve zvýšené míře dbát o své zdraví. Často bezpříznakový průběh nemoci bývá odhalen až ve chvíli, kdy dojde k vážně fraktuře kosti. Následná léčba a rehabilitace trvá kvůli nemoci déle a pacient často trpí dlouhodobými komplikacemi. Pokud patříte do některé z rizikových skupin, určitě doporučujeme konzultaci s praktickým lékařem,“* nabádá Ladislav Hadravský.

Podle VoZP by však lidé neměli zapomínat ani na včasnou prevenci, se kterou může začít každý hned. „*Zdraví svých kostí můžete podpořit 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. Pojištěnci VoZP mohou čerpat příspěvky na vitamíny v rámci programu ZDRAVÍ, případně na cvičení díky programu POHYB. Více informací a podmínky čerpání benefitu lze získat na webu [www.vozp.cz](http://www.vozp.cz).

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, abyste svůj stav konzultovali 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.  
Jana Přiklopilová

Account Manager  
Tel.: +420 224 810 809, +420 721 331 593

E-mail: [jana.priklopilova@stance.cz](mailto:jana.priklopilova@stance.cz)  
[www.stance.cz](http://www.stance.cz/)