

# KONTROLA RIZÍK OSTEOPORÓZY

## MOHLI BY STE BYŤ VYSTAVENÝ/-Á RIZIKU OSTEOPORÓZY A ZLOMENÍN?

Zistíte to absolvovaním tejto rýchlej a jednoduchej kontroly rizika

---

Nedovoľte osteoporóze, aby na vás mala vplyv!  
Ak ste ohrozený/-á, poraďte sa so svojím lekárom



## 1. Máte 60 rokov alebo viac?

- Áno
- Nie



Riziko osteoporózy sa zvyšuje s vekom. Aj keď nemáte žiadne ďalšie klinické rizikové faktory, ak ste žena vo veku 60 rokov alebo viac, alebo muž vo veku 70 rokov a viac, mali by ste sa pri najbližšej zdravotnej kontrole porozprávať o zdraví svojich kostí.

## 2. Zlomili ste si kosť vo veku vyššom ako 50 rokov?

- Áno
- Nie



Ak ste si zlomili kosť po miernom páde (nie z vyvýšenej polohy), dôvodom môže byť osteoporóza. Jedna zlomená kosť je hlavným rizikovým faktorom novej zlomeniny, pričom najvyššie riziko hrozí v nasledujúcich dvoch rokoch.

## 3. Máte podvýživu (BMI pod 19)?

- Áno
- Nie

Na výpočet vášho BMI, ak ho nepoznáte:

**Metrické jednotky**

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnosť v kilogramoch}}{\text{výška v metroch}^2}$$

**Hodnota BMI**

Pod 19,0  
19,1 do 24,9  
25,0 až 29,9  
Nad 30,0

**Význam**

Podváha  
Normálna/zdravá  
Nadváha  
Obézny/-a



Index telesnej hmotnosti (BMI) nižší ako 19 kg/m<sup>2</sup> je rizikový faktor osteoporózy. Podvýživa môže viesť k nižším hladinám estrogénu u dievčat a žien, podobne ako po menopauze, čo môže prispieť k rozvoju osteoporózy. Zároveň majú ľudia so zvýšenou krehkosťou kostí zvýšené riziko zlomenín.



**Ak ste zaškrtili kladnú odpoveď pri 2 alebo viacerých z vyššie uvedených otázok, vaše odpovede naznačujú, že môžete mať zásadné rizikové faktory pre osteoporózu a zlomeniny. Odporúčame vám, aby ste svojho lekára požiadali o posúdenie a prediskutovali s ním stratégie na zníženie rizika zlomenín spojených s osteoporózou.**

#### 4. Stratili ste viac ako 4 cm výšky po 40. roku života?

- Áno
- Nie
- Neviem



Strata výšky o viac ako 4 cm je u dospelých často spôsobená zlomeninami chrbtice v dôsledku osteoporózy. Nie všetky zlomeniny chrbtice sú bolestivé, čo znamená, že ľudia niekedy nevedia, že ich majú.

#### 5. Mal niektorý z vašich rodičov zlomeninu bedra?

- Áno
- Nie



Ak vaši rodičia mali zlomeninu bedra, môžete byť vystavený/-á väčšiemu riziku vzniku osteoporózy a zlomenín. Ak mal niektorý z vašich rodičov zhrbený chrbát, alebo existuje silná rodinná anamnéza osteoporózy, mohlo by to tiež znamenať, že máte zvýšené riziko rozvoja osteoporózy.

#### 6. Máte akékoľvek z nasledujúcich ochorení?

- Reumatoidná artritída
- Ochorenia tráviaceho traktu (zápalové ochorenie čriev (IBD), celiakia)
- Rakovina prostaty alebo prsníka
- Cukrovka
- Chronické ochorenie obličiek
- Poruchy štítnej žľazy alebo prítitných teliesok (hypertyreoidóza, hyperparatyroidóza)
- Ochorenie pľúc (chronická obštrukčná choroba pľúc (CHOCHP))
- Nízka hladina testosterónu (hypogonadizmus)
- Predčasná menopauza, chýbanie menštruácie, odstránenie vaječníkov (nízka hladina estrogénov z dôvodu hypogonadizmu)
- Znížená nehybnosť (napr. nemôže chodiť bez pomoci)
- HIV
- Neviem, ale opýtam sa svojho lekára
- Žiadna z vyššie uvedených



Niektoré ochorenia sú spojené so zvýšeným rizikom osteoporózy a zlomenín. To je známe pod názvom sekundárna osteoporóza. Niektoré stavy môžu tiež zvýšiť riziko pádu, čo môže viesť k zlomeninám.

## 7. Boli ste liečený/-á akýmkoľvek z týchto liekov?

- Glukokortikoidy, často známe ako „steroidy“, používané na liečbu zápalov pri rozličných ochoreniach (napr. tablety prednizón po dobu 3 mesiacov alebo dlhšie)
- Inhibítory aromatázy používané na liečbu rakoviny prsníka
- Liečba androgénnou depriváciou používaná na liečbu rakoviny prostaty
- Tiazolidínióny používané na liečbu cukrovky (napr. pioglitazón)
- Imunosupresíva používané po transplantáciách (napr. inhibítory kalmodulínu/kalcineurínu fosfatázy)
- Antidepresíva používané na liečbu depresie, obsedantno-kompulzívnej poruchy atď. (napr. selektívne inhibítory spätného vychytávania serotonínu (SSRI))
- Antikonvulzíva alebo antiepileptiká používané na liečbu záchvatov (napr. fenobarbitál, karbamazepín a fenytoín)
- Neviem, ale opýtam sa svojho lekára
- Žiadna z vyššie uvedených



Dlhodobé používanie niektorých liečiv môže zvýšiť úbytok kostnej hmoty, čo vedie k zvýšenému riziku zlomenín. Niektoré lieky tiež zvyšujú riziko pádov, čo môže mať za následok zlomeniny.

## 8. Pijete nadmerné množstvo alkoholu (viac ako 3 jednotky denne) a/alebo v súčasnosti fajčíte?

- Áno
- Nie



Nadmerné požívanie alkoholu má negatívny vplyv na zdravotný stav kostí a môže tiež spôsobiť časté pády, čo zvyšuje riziko zlomenín.



Či už ste v súčasnosti fajčiar alebo ste fajčili v minulosti, mali by ste si uvedomiť, že fajčenie má negatívny vplyv na zdravie vašich kostí.

## ĎAKUJEME, ŽE STE ABSOLVOVALI KONTROLU RIZIKA OSTEOPORÓZY IOF!

**AK STE NA KTORÚKOLVEK Z OTÁZOK V TEJTO  
KONTROLE RIZIKA ODPOVEDALI ÁNO**



**VAŠE ODPOVEDE NAZNAČUJÚ, ŽE MÔŽETE MAŤ  
RIZIKOVÉ FAKTORY OSTEOPORÓZY A ZLOMENÍN.**

Odporúčame vám, aby ste sa so svojim lekárom porozprávali o zdravotnom stave vašich kostí a prediskutovali s ním stratégie na zníženie rizika zlomenín spojených s osteoporózou. Lekár vám môže odporučiť posúdenie rizík a/alebo denzitometrické vyšetrenie kostí.

Odporúčame vám tiež, aby ste na nasledujúcich stranách skontrolovali ďalšie nižšie uvedené rizikové faktory osteoporózy, ktoré sa na vás môžu vzťahovať, a pravidelne kontrolovali svoje riziko vzniku osteoporózy a zlomenín.

**AK STE NA ŽIADNU Z ÔSMICH OTÁZOK V TEJTO  
KONTROLE RIZIKA NEODPOVEDALI ÁNO**

Skontrolujte, či sa na vás môžu vzťahovať iné rizikové faktory osteoporózy uvedené na nasledujúcich stranách.

Na opätovné vykonanie tejto kontroly rizika navštívte  
<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

# VZŤAHUJÚ SA NA VÁS AKÉKOLVEK DODATOČNÉ RIZIKOVÉ FAKTORY?

## RIZIKOVÉ FAKTORY, KTORÉ MÔŽETE ZMENIŤ



### VYHÝBATE SA MLIEČNYM PRODUKTOM?

Vápnik, najdôležitejší minerál pre vaše kosti, je väčšinou obsiahnutý v mliečnych výrobkoch. Ak sa vyhýbate mliečnym produktom, ste na ne alergický/-á alebo máte voči nim intoleranciu a neberiete kalciové doplnky, pravdepodobne budete mať nedostatok vápnika a vyššie riziko osteoporózy.



### MÁTE DOSŤ SLNKA?

Strávite denne vonku menej ako 10 minút (s časťou tela vystavenou slnečnému svetlu) a neberiete výživové doplnky obsahujúce vitamín D? Vitamín D vzniká v pokožke po vystavení sa UVB slnečným lúčom. Vitamín D prospieva zdraviu kostí, pretože je nevyhnutný na vstrebávanie vápnika.



### MÁTE NEDOSTATOK FYZICKEJ AKTIVITY?

Je vaša denná úroveň fyzickej aktivity nižšia ako 30 minút denne (domáce práce, chôdza, beh atď.)? Nedostatok fyzickej aktivity vedie k strate kostnej a svalovej hmoty. Pravidelné pohybové cvičenie (napríklad beh alebo chôdza) a posilňovanie svalov pomáhajú budovať a posilňovať kosti a svaly.



### ČASTO PADÁTE?

Pády sú primárnou príčinou zlomenín a každému, kto často padá (viac ako jedenkrát za posledný rok), hrozí väčšie riziko zlomeniny. Cvičenia na zlepšenie svalovej sily a rovnováhy, ako aj stratégie na prevenciu pádov doma, môžu pomôcť znížiť riziko pádov.

## RIZIKOVÉ FAKTORY, KTORÉ SA NEDAJÚ ZMENIŤ



### MÁTE REUMATOIDNÚ ARTRITÍDU?

Reumatoidná artritída a použitie glukokortikoidov na jej liečbu môžu spôsobiť osteoporózu.



### MÁTE CUKROVKU?

Cukrovka typu 1 aj typu 2 sú spojené so zvýšeným rizikom zlomenín.



### DOSTÁVATE LIEČBU NA RAKOVINU PRSNÍKA ALEBO PROSTATY?

Rakovina prostaty a prsníka sa lieči odstraňovaním hormónov, čo prispieva k úbytku kostnej hmoty. Metódy liečby rakoviny, ako je chemoterapia, ožarovanie a glukokortikoidy, tiež negatívne ovplyvňujú zdravie kostí.

### LIEČENIE GLUKOKORTIKOIDMI?



Glukokortikoidy, často známe ako „steroidy“ (napr. prednizón), sa často predpisujú na stavy, ako je astma, reumatoidná artritída a niektoré zápalové ochorenia. Použitie perorálnych kortikosteroidov dlhšie ako 3 po sebe nasledujúce mesiace môže viesť k úbytku kostnej hmoty, pričom najrýchlejšia strata je v prvých 3 až 6 mesiacoch liečby.

### MÁTE HYPERTYREÓZU ALEBO HYPERPARATYREÓZU?



Hypertyreóza a hyperparatyreóza vedú k úbytku kostnej hmoty a osteoporóze.

### PREDČASNÁ MENOPAUAZA?



Nastala vaša menopauza pred 45. rokom života? Estrogény majú ochranné účinky na kosti. Po začatí menopauzy vaše telo produkuje nižšie hladiny estrogénu a rýchlosť úbytku kostnej hmoty sa prudko zvyšuje.

### CHÝBAJÚCA MENŠTRUÁCIA?



Zažili ste chýbajúcu menštruáciu počas obdobia 12 po sebe nasledujúcich mesiacov alebo viac (s výnimkou tehotenstva, menopauzy alebo hysterektómie)? Neprítomnosť menštruácie počas dlhšieho obdobia naznačuje nízku hladinu produkcie estrogénu, čo je faktor, ktorý zvyšuje riziko osteoporózy.

### MÁTE ODSTRÁNENÉ VAJEČNÍKY?



Boli vaše vaječníky odstránené pred dosiahnutím veku 45 rokov bez toho, aby ste užívali hormonálnu substitučnú liečbu? Vaše vaječníky sú zodpovedné za produkciu estrogénov a neprítomnosť vaječníc znamená, že ste mali nedostatok estrogénu, čo je faktor, ktorý zvyšuje riziko osteoporózy.

### NÍZKA ÚROVEŇ TESTOSTERÓNU?



Zažili ste niekedy impotenciu, nedostatok libida alebo iné symptómy súvisiace s nízkou hladinou testosterónu? Testosterón hrá u mužov podobnú úlohu ako estrogén u žien – nižšie hladiny tohto hormónu majú negatívny vplyv na zdravotný stav kostí a môžu zvyšovať riziko osteoporózy.

### MÁTE OCHORENIE ZAŽÍVACIEHO TRAKTU?



Stavy ako ulcerózna kolitída, Crohnova choroba alebo celiakia vedú k zlej absorpcii živín v potrave. Zvýšené riziko osteoporózy je dôsledkom malabsorpcie vápnika a ďalších živín (a často nízkej telesnej hmotnosti). Dlhodobé zdravie kostí pravdepodobne nebude ovplyvnené u ľudí s celiakiou, ktorí trvale dodržiavajú bezlepkovú diétu.







Ak sa na vás vzťahuje ktorýkoľvek z rizikových faktorov, neznamená to, že máte osteoporózu, len to, že u vás existuje väčšia možnosť na rozvinutie tohto stavu. V takom prípade sa porozprávajte so svojím lekárom o zdravotnom stave svojich kostí. Lekár vám môže odporučiť posúdenie zdravotného stavu kostí. Ak ste nezistili žiadne rizikové faktory, odporúčame vám udržiavať životný štýl, ktorý je zdravý pre vaše kosti, a naďalej sledovať svoje riziká.

## TIPY PRE ŽIVOTNÝ ŠTÝL, KTORÝ PODPORUJE ZDRAVIE VAŠICH KOSTÍ

- **Zvýšte svoju fyzickú aktivitu** - zamerajte sa na cvičenie po dobu 30 - 40 minút, trikrát až štyrikrát týždenne, s niekoľkými pohybovými aj silovými cvičeniami zaradenými do programu
- **Zabezpečte výživnú a vyváženú stravu, ktorá obsahuje dostatok vápnika** – pozrite si naše online odporúčania ohľadom vápnika
- Máte intoleranciu voči mliečnym výrobkom? **Zistite viac o alternatívach bohatých na vápnik alebo preskúmajte**, ktoré mliečne výrobky môžete v miernom množstve konzumovať – použite Vápnikovu kalkulačku IOF, dostupnú na našej stránke, na odhad vášho približného príjmu vápnika
- Trávte viac času vonku, aby ste zabezpečili dostatočný príjem vitamínu D alebo požívajte výživové doplnky, ak je to potrebné
- **Vyhýbajte sa fajčeniu a alkohol pite iba v obmedzenom množstve**

## NEDOVLTE, ABY OSTEOPORÓZA MALA VPLYV NA VÁS, VAŠU RODINU ALEBO VAŠICH PRIATEĽOV!

Pre ďalšie informácie o osteoporóze a súvisiacich zlomeninách a na nájdenie vašej národnej spoločnosti pre osteoporózu <http://international.osteoporosis.foundation>

-  [facebook.com/iofbonehealth/](https://facebook.com/iofbonehealth/)
-  [twitter.com/iofbonehealth/](https://twitter.com/iofbonehealth/)
-  [linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/](https://linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/)
-  [instagram.com/worldosteoporosisday/](https://instagram.com/worldosteoporosisday/)
-  [youtube.com/iofbonehealth/](https://youtube.com/iofbonehealth/)
-  [pinterest.com/iofbonehealth/](https://pinterest.com/iofbonehealth/)

©2019 **Medzinárodná Nadácia pre Osteoporózu (IOF)**  
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland  
T +41 22 994 01 00 • [info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org)

