

EDUKÁCIA PACIENTA PO DIAGNOSTIKOVANÍ OSTEOPORÓZY

Mgr. Tatiana Harhovská
Poprad



OSTEOPORÓZA

- ◆ Chronické systémové postihnutie kosti = strata kostnej hmoty a porucha mikroštruktúry kostného tkaniva
- ◆ Postihnutá populácia –starší ľudia
 - ženy v menopauze
- ◆ Nespôsobuje ťažkosti, ale = závažné následky, zhoršená kvalita života, zlomeniny

RIZIKO OSTEOPOROTICKEJ ZLOMENINY

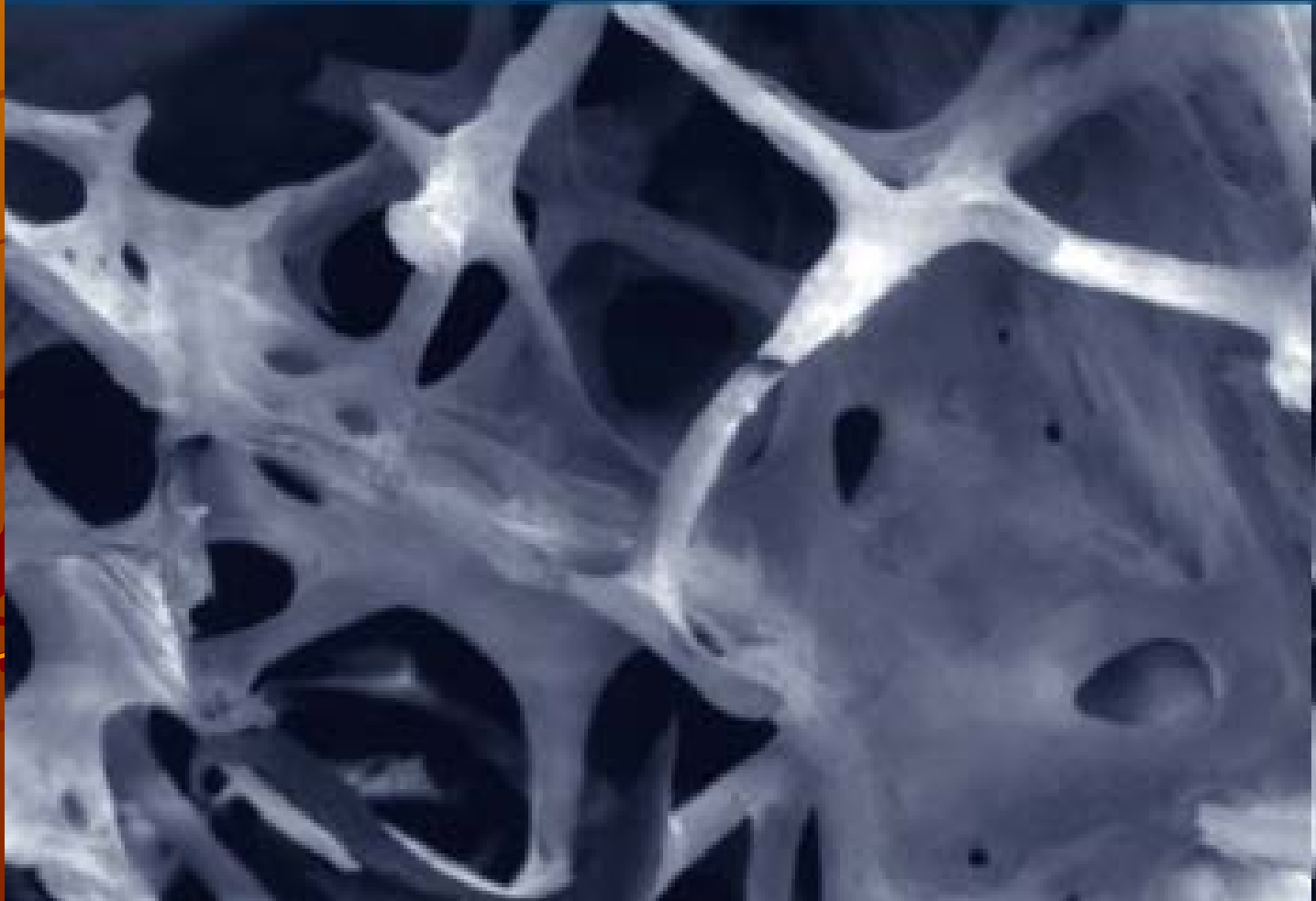
- ◆ každá 3 žena a každý 6 muž - nad 50 rokov



Normálna kosť



Osteoporotická kost



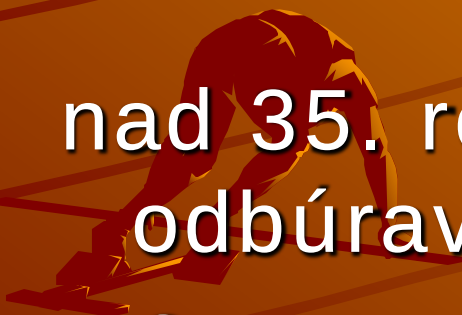
VZNIK OSTEOPORÓZY

- ◆ Kost' = živé tkanivo, meniace sa počas života

- ◆ Kost' = 2 procesy – odbúravanie
- novotvorba

nad 35. rokom života nastáva prevaha odbúravania nad novotvorbou

- ◆ Osteoporóza – zvýšenie odbúravania kostného tkaniva



PRÍČINY VZNIKU

- ◆ Úplne nie je známa
- ◆ Senilná osteoporóza = zmena štruktúry a odbúravanie kostného tkaniva v priebehu stárnutia
- ◆ Postmenopauzálna osteoporóza – obdobie menopauzy = ukončenie tvorby ženských hormónov - estrogénov

RIZIKOVÉ FAKTORY

- ◆ Neovplyvniteľné
- ◆ Ovplyvniteľné
- ◆ Ochorenie vedúce k sekundárnej osteoporóze



AKO JU ROZPOZNAŤ?

- ◆ Označenie – tichý zlodej kostí
- ◆ Neurčité bolesti chrbta
- ◆ Mierna citlivosť v oblasti výbežkov stavcov
- ◆ Náhla bolesť v hrudnej alebo lumbálnej časti chrbtice pre bežnej činnosti alebo v pokoji – kompresívna zlomenina stavca

DIAGNOSTIKA

◆ Prístrojové vyšetrenie:

- DXA denzitometria – vyšetrenie na meranie kostnej hmoty, nebolestivé, neinvazívne – 1x za 2 roky
- Laboratórne vyšetrenie – Ca, Mg, P v sére a odpad Ca v moči/24 hod., osteomarkery
- RTG vyšetrenie
- Klinické vyšetrenie

LEKÁR - ŠPECIALISTA

- ◆ Osteológ
- ◆ Reumatológ
- ◆ Ortopéd
- ◆ endokrinológ



FARMACEUTICKÁ LIEČBA

- ◆ Cieľ – znovuoobnovenie zníženej hustoty kostného tkaniva
- ◆ Lieky s rôznym mechanizmom účinku, ale s rovnakým cieľom – prevencia osteoporotických zlomenín



Vápnik, Vitamín D a Osteoporóza

- ◆ Ca - vstrebávanie v tenkom čreve
- ◆ Príjem Ca rozdeliť na menšie dávky počas dňa, resp. večer pred spaním
- ◆ Dostatok tekutín 2-3 l denne
- ◆ Vstrebávanie Ca uľahčuje vit. D
- ◆ Vstrebávanie zhoršujú – oxaláty, vysoký príjem soli v potrave
- ◆ Pobyť na slnku

Obsah vitamínu D v potravinách

potravina -100g	Vitamín D (IU)
Pstruh lososový	440
Sumec	20
Úhor	1600
Treska	40
Tuniak	240
Sardinky v oleji	200
Sardinky v paradajkovej omáčke	320
Plnotučné mlieko	0,8
Maslo	40
Pšenica	2760
Plnotučný tvaroh	8

Obsah vápnika v potravinách

potravina	vápnik/mg
Mlieko	118
Kefírové mlieko	120
Biely jogurt	237
Syr Ementál 45% tuku v sušine	843
Mäkký tvaroh 40%	366
Tvrdý tvaroh	152
Sardinky v oleji	437
Kuracie mäso	12
Hovädzie mäso	8
Pažítka	325
Mak	1400
Ražný chlieb	66

PREVENCIA

- ◆ Dostatočný prísun vápnika v strave
- ◆ Dostatočný prísun Vitamínu D v strave
- ◆ Pohybom proti osteoporóze – Nordic walking, pravidelné cvičenie



EDUKÁCIA

- ◆ Dostatočný prísun Ca a vit. D v strave
- ◆ Pravidelné cvičenie
- ◆ Kinezioterapia
- ◆ Automobilizačné cvičenia
- ◆ Segmentálne cvičenia
- ◆ Prechádzky a pobyt na slnku
- ◆ Dodržiavanie farmaceutickej liečby

*„Šťastie, vnútorná radosť a
vyrovnanosť je, keď to, čo si
myslíš, čo hovoríš a čo robíš je v
harmónii“*

Mahátma Gándhí



ĎAKUJEM ZA POZORNOST!

