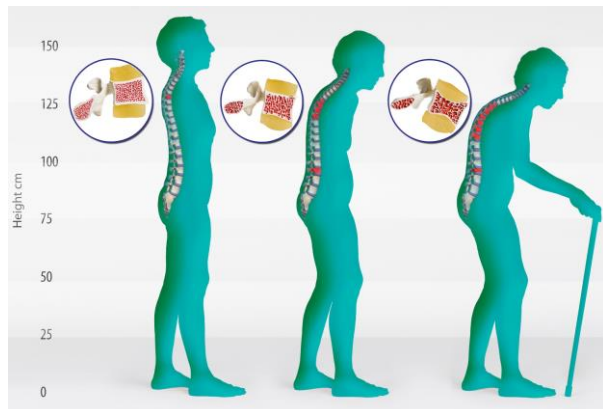


# Svetový deň osteoporózy – 20.október

**Osteoporóza je epidémiou tretieho tisícročia.** Podľa WHO je osteoporóza „systémové



ochorenie skeletu charakterizované znížením obsahu kostnej hmoty a narušením mikroarchitektúry kostného tkaniva. Zvýšená krehkosť kostí vyúsťuje do zvýšeného rizika zlomenín už pri minimálnom úraze. Celosvetové štatistiky hovoria, že každá 3. žena a každý 5. muž nad 50 rokov sú ohrození rizikom osteoporotickej zlomeniny.

Svetový deň osteoporózy je stanovený na **20.októbra** a od roku 1997 ho vyhlasuje Medzinárodná nadácia osteoporózy – **International Osteoporosis Foundation (IOF)**. Verejnosť sa vďaka tomu dozvedá viac o možnostiach prevencie, diagnostike a liečbe osteoporózy ako aj o ostatných metabolických ochoreniach kostí.

**Osteoporóza** sa nazýva aj „**tichý zlodej kostí**“, pretože pacienti aj celé roky netušia, že sa im odbúrava kostné tkanivo. Kritickými obdobiami pre vznik osteoporózy sú najmä obdobie menopauzy a staroby. O svojej diagnóze sa ľudia dozvedia väčšinou až pri prvej zlomenine, ktorej komplikácie vo vyššom veku môžu byť smrteľné. Osteoporózou je celosvetovo postihnutých vyše 200 miliónov ľudí. Na Slovensku je to približne 8 % obyvateľov, čiže viac ako 400 000 ľudí.

Pod narastajúci počet ľudí trpiacich osteoporózou sa podpisuje najmä nezdravý životný štýl, **znížený príjem vápnika** (hl. mlieko a mliečne výrobky), **nedostatok vitamínu D** a v neposlednom rade nedostatok pohybu. Práve nedostatok pohybu je jedným z faktorov, pre ktorý označujeme osteoporózu ako civilizačné ochorenie. V budúcnosti môžeme očakávať, že so zvyšujúcim sa vekom sa bude zvyšovať aj výskyt osteoporózy. Jeden z kľúčových prvkov boja proti osteoporóze je apel na prevenciu, ktorý bude počas Svetového dňa osteoporózy hlavným cieľom edukačných aktivít pracovníkov odborov podpory zdravia všetkých regionálnych úradov verejného zdravotníctva v Slovenskej republike.

V našom laboratóriu **ADLA, s.r.o. so sídlom v Prešove** sa zaoberáme diagnostikou kostného metabolizmu a poskytujeme vyšetrenie osteomarkerov: **Beta-Crosslapsu, Parathormónu a Osteokalcínu**. Okrem toho stanovujeme aj množstvo **vitamínu D**, **vápnika** a taktiež aj množstvo iných iónov v sére (fosfor a iné).