

Úvod	9
-------------------	----------

OSTEOPORÓZA JAKO CIVILIZAČNÍ CHOROBA

Co je osteoporóza?	14
Jak je osteoporóza častá?	15
O kosti v kostce	19
Všudypřítomný vápník (kalcium)	22
Jaké jsou příčiny osteoporózy?	25
Kdo je ohrožen osteoporózou a osteoporotickými zlomeninami?	36
Jak lze zjistit osteoporózu a riziko zlomenin?	37
Jaké jsou dnešní technické možnosti diagnostiky osteoporózy?	40
Jak můžeme osteoporózu léčit?	43

NĚKOLIK PRAKTICKÝCH RAD

Kalcium pro děti	52
Vegetariáni	53
Mimomléčné zdroje vápníku	53
Vitamín D	55
Tělesná zátěž, cvičení	55
Zásady zahájení cvičení	58
Správně stůjte!	59
Správně sedíte!	59
Správně ležte!	59
Správně chodíte!	59
Správně zdvihejte a noste těžší předměty!	60
Které sporty nejsou pro nemocné osteoporózou vhodné?	60
Které sporty jsou pro nemocné osteoporózou vhodné?	60
Ukázky některých vhodných cviků pro nemocné osteoporózou	61
Obecná pravidla	64

LÉKY PROTI OSTEOPORÓZE

Hormonální substituční léčba	66
Kdy je vhodné uvažovat o hormonální substituční léčbě?	70
V čem Vám bude hormonální léčba prospěšná?	71
Kdy se má s hormonální substituční léčbou začít?	73
Jak dlouho má být žena léčena a jak léčba ovlivňuje její život?	74
Léčba kalcitoninem	76
Bisfosfonáty	77
Fluór	78

Závěr	79
--------------------	----

Slovníček odborných výrazů	81
---	----

Autor	87
--------------------	----