1.)Osteoporóza - základná definícia.

Osteoporóza ([riedke kost](https://www.krehkekosti.sk/)i) je ochorenie látkovej výmeny kostného tkaniva, ktorá sa prejavuje ubúdaním množstva kostnej hmoty a poruchami mikroarchitektúry kosti, čo vedie k oslabeniu pevnosti kosti a tým k zvýšenej lámavosti.

## Osteoporóza - epidémia tretieho tisícročia.

Od konca minulého storočia sa problém osteoporózy dostal do povedomia nielen zdravotníckej, ale aj širokej laickej verejnosti.

Osteoporóza postihuje v populácii hlavne staré osoby a ženy v prechode. Odhaduje sa, že rizikom osteoporotickej zlomeniny je ohrozená asi každá tretia žena a asi každý šiesty muž vo veku nad 50 rokov

## Osteoporóza ako tichý zlodej kosti!

Zvýšené odbúravanie kostného tkaniva sa navonok nijako neprejavuje. Bežne sa za rok stratí asi 1-3% kosti, u zvlášť ohrozených osôb to býva nad 3%. Aby sa dosiahol určitý prah lámavosti, je potrebných aj niekoľko rokov. Osteoporóza sa teda neprejaví hneď na druhý deň po vynechaní menštruácie, ako sa to mnohé ženy domnievajú. Osteoporóza sa považuje za neskorý dôsledok menopauzy. Osteoporóza vo svojich začiatkoch nebolí! Človek preto býva náhle zaskočený až prvým prejavom osteoporózy - zlomeninou.

**2.) Rachitída** alebo **krivica** je ochorenie z nedostatku [vitamínu D](https://sk.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn_D) v detstve, keď ešte nebola dokončená osifikácia (prestavba chrupkových kostných modelov na skutočnú [kosť](https://sk.wikipedia.org/wiki/Kos%C5%A5)). Celý tento pochod viazne, kosti zostávajú mäkké, neunesú hmotnosť tela a krivia sa. Deti majú skrivené dlhé kosti, najmä dolných končatín, kriví sa však aj [chrbtica](https://sk.wikipedia.org/wiki/Chrbtica) a [rebrá](https://sk.wikipedia.org/wiki/Rebro), deformuje sa [panva](https://sk.wikipedia.org/wiki/Panva) a [lebka](https://sk.wikipedia.org/wiki/Lebka).

V ostatných rokoch táto choroba v našich krajinách prakticky vymizla. Je to výsledok sústavnej zdravotnej starostlivosti, pravidelných kontrol detí od narodenia, prevencie i spôsobu života. Vysoká životná úroveň má zásluhu na tom, že deti netrpia nedostatkom potravín, že nebývajú v zdravotne nevyhovujúcich bytoch. Deti majú možnosť často byť na slnku. Slnečné žiarenie podporuje vznik vitamínu D v tele, a zabraňuje tak vzniku rachitídy. Inak je rachitída v málo vyvinutých oblastiach na svete ešte značne rozšírená.

**3.)KARFIOLOVÉ UCHO**

Karfiolové ucho je zas diagnóza, ktorou trpia najčastejšie boxeri či zápasníci. Vzniká nahromadením v krvi v hornej časti vonkajšej oblasti ucha, čo v konečnom dôsledku pripomína karfiol. **V prípade, že sa lieči ihneď, pacient sa môže vyhnúť trvalému poškodeniu ucha, no ak sa karfiolové ucho nelieči, môže viesť až k strate sluchu.**

**4.) ZLOMENINY kostí**

Zlomenina, alebo fraktúra nastáva, ak tlak pôsobiaci na kosť je väčší, ako dokáže kosť uniesť. To narúša jej štruktúru a pevnosť, a vedie k bolesti, strate funkcie, krvácaniu a poraneniu v okolí miesta.

*AKÉ TYPY ZLOMENÍN KOSTÍ EXISTUJÚ*?

Zlomeniny kostí sa kategorizujú na základe ich vlastností na:

* ***Uzavreté alebo otvorené***. Uzavretá, alebo jednoduchá zlomenina je vtedy keď kosť neprepichne kožu pričom pri otvorenej, tiež nazývanej zloženej, zlomenine kosť vyčnieva cez kožu von. Otvorená zlomenina býva sprevádzaná vonkajším krvácaním a je pri nej vyššie riziko vzniku infekcie.
* ***Úplne alebo čiastočné***. Úplná zlomenina prechádza skrz kosť a rozdeľuje ju na dve a viac častí. *Pri čiastočnej zlomenine sa v kosti vytvorí medzera a kosť sa nalomí*, ale nie je rozdelená. Čiastočné, úplné, otvorené, či uzavreté zlomeniny môžu byť pomenované špecifickejšie na základe ich charakteru:
* **Stresová zlomenina**. Stresové zlomeniny sú *drobné praskliny* v kosti, ktoré sa najčastejšie vyskytujú v nosných kostiach dolnej časti nohy a chodidla. Spôsobuje ich opakovane vyvíjaný nadmerný tlak na dolné končatiny.
* ***Roztrieštená zlomenina***. Kosť je *rozbitá na malé kúsky*. Tento typ komplikovanej zlomeniny má tendenciu sa hojiť pomalšie.
* .....