

OSTEOPORÓZA

Co je to osteoporóza?

Osteoporóza je **chronické onemocnění kostí** charakterizované sníženým množstvím kostní hmoty, poruchou stavby kosti a zvýšeným rizikem zlomenin. Zlomenina může nastat i bez zjevného úrazu či po nepřiměřeně malém traumatu. Typickými jsou zlomeniny předloktí, časně po menopauze zlomeniny obratlů a ve vyšším věku zlomeniny krčku kosti stehenní.

Jedná se o onemocnění s masovým výskytem. Postihuje zvláště ženy po menopauze, ale je často problémem i u mužů vyššího věku.

Osteoporóza bez zlomenin většinou nepůsobí pacientům žádné obtíže. Pokud dojde ke zlomenině, značně snižuje kvalitu života, mnohdy vede k invaliditě, může být i příčinou smrti. Statistiky uvádějí, že v ČR si každých 30 minut zlomí krček kosti stehenní 1 člověk a každý den umírá v důsledku osteoporotické zlomeniny 10 osob.

30
min

Každých 30 minut
1 zlomenina krčku

Příčiny

Kost je živá tkáň, která je neustále odbourávána a znovu budována, tak se přizpůsobuje každodennímu zatížení. Při osteoporóze většinou převažuje **odbourávání kostí** nad jejich novotvorbou. Odbourávání a novotvorba kostní tkáně probíhá celý život. V mládí převažuje novotvorba a kolem 30. roku věku dosahuje maxima. Důležité je, **vybudovat si do 30 let co možná nejvyšší množství kostní hmoty**. Pak dochází k jejímu úbytku. U žen se ztráta zrychluje s nástupem menopauzy.

Rychlost úbytku kostní hmoty zvyšuje

- ♥ VÝSKYT OSTEOPORÓZY V RODINĚ,
- ♥ NEDOSTATEK POHLAVNÍCH HORMONŮ (U ŽEN PO MENOPAUZE), NADBYTEK HORMONŮ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY ČI PŘÍŠTÍTNÝCH TĚLÍSEK,
- ♥ DLOUHODOBÉ UŽÍVÁNÍ LÉKŮ, ZEJMÉNA KORTIKOSTEROIDŮ, ANTIKOAGULANCÍ, ANTIEPILEPTIK, ANTIDEPRESIV,
- ♥ NEDOSTATEČNÝ PŘÍJEM VÁPŇÍKU A VITAMINU D VE STRAVĚ NEBO PODVÝŽIVA,
- ♥ ONEMOCNĚNÍ TRÁVICÍHO TRAKTU (IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY, CELIAKIE), SYSTÉMOVÁ ZÁNĚTLIVÁ ONEMOCNĚNÍ (PLIC, JATER, LEDVIN, REVMAICKÉ CHOROBY), NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ,
- ♥ NEDOSTATEK POHYBU,
- ♥ KOUŘENÍ A NADMĚRNÁ KONZUMACE ALKOHOLU.

Projevy

Osteoporóza zůstává **dlouho bez příznaků**. Projeví se často až v pokročilém stadiu, např. **prudká bolest zad zaviněná zlomeninami obratlů**.

Snižuje se tělesná výška, vzniká držení těla se zvýrazněním zakulacením hrudní páteře a oploštěním bederní páteře. Při zlomenině obratle může dojít ke krvácení. Celkově mají pacienti obtíže **dechové, srdečně cévní a trávicí**. Pacienti upoutaní na lůžko (po zlomenině krčku kosti stehenní) jsou ohroženi infekčními komplikacemi nebo plicní tromboembolií. Zlomeniny se dlouho hojí, často přetrvávají potíže nebo trvalá invalidita.

Každá zlomenina zvyšuje riziko další zlomeniny.

STÁHNĚTE SI TENTO
EDUKAČNÍ MATERIÁL
ZDE:



ID 583058/5/2023

Zentiva, k.s., U Kabelovny 130, 102 37 Praha 10 – Česká republika, tel.: +420 267 241 111
E-mail: zentiva.cz@zentiva.com, www.zentiva.cz

© 2023, TT media health, s.r.o.

ZENTIVA

TT MEDIA

Diagnostika

Onemocnění není možné určit jen na základě **rentgenových snímků** či **ultrazvukového vyšetření patní kosti**. Zjišťuje se pomocí tzv. **celotělové denzitometrie** neboli **DEXA**. Vyšetření je zcela bezbolestné, **trvá cca 30 minut**. Vyšetření by měli být muži i ženy **po prodělané zlomenině**, vzniklé při nízké zátěži, ženy krátce po **menopauze**, všechny ženy starší 60 let, muži nad 65 let a osoby s rizikovými faktory (užívání kortikosteroidů, revmatická onemocnění, mentální anorexie, onemocnění střev).



Léčba

Hlavním cílem léčby je snížení rizika zlomenin, obnova či zachování stávající kostní hmoty a zlepšení kvality života pacienta.

U žen po menopauze lze použít **hormonální léčbu**, upravující nedostatek pohlavních hormonů estrogenů (pouze na předpis gynekologa). Dále může lékař předepsat léky, které **brání odbourávání kosti** nebo **zvyšují novotvorbu kosti**. Pacienti mají užívat vápník (kalcium) a vitamin D. Vápník je nezbytný pro novotvorbu kostní tkáně, vitamin D pro vstřebávání vápníku ze střeva. Nedílnou součástí léčby i prevence je **pohyb**.

Prevence



PESTRÁ STRAVA BOHATÁ NA OVOCE, ZELENINU, OBILOVINY A BÍLKOVINY,



KAŽDODENNÍ POBYT NA SLUNCI (KRÁTKÉ ČASOVÉ ÚSEKY) S ODHALENOU POKOŽKOU OBLIČEJE, RUKOU, NOHOU, ZDROJEM VITAMINU D JSOU TUČNÉ RYBY (LOSOS, TUŇÁK, SARDINKY) ČI VEJCE; DOPLŇOVÁNÍ VITAMINU D V POTRAVINOVÝCH DOPLŇCÍCH (V ZIMĚ),



DOSTATEČNÝ PŘÍJEM VÁPŇÍKU (MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, BROKOLICE, ZELÍ, SÓJA, OŘÍŠKY, CELOZRNNÉ OBILOVINY, SARDINKY S KOSTMI),



PRAVIDELNÁ FYZICKÁ AKTIVITA, ZEJMÉNA POSILOVÁNÍ.



ZVÝŠENÁ KONZUMACE KOFEINU (MÍRNĚ ZVYŠUJE ZTRÁTY VÁPŇÍKU MOČÍ),



NADMĚRNÁ KONZUMACE ALKOHOLU (SNIŽUJE SCHOPNOST VSTŘEBÁVAT VÁPŇÍK),



KOUŘENÍ,



Jak mohu přispět k léčbě?



UŽÍVEJTE PRAVIDELNĚ LÉKY PŘEDEPSANÉ LÉKAŘEM A CHOĎTE NA KONTROLY.



VĚNUJTE SE PRAVIDELNĚ POHYBOVÉ AKTIVITĚ. PŘÍNOSEM JE AEROBNÍ ZÁTĚŽ A POSILOVÁNÍ. PORAĎTE SE S LÉKAŘEM, JAKÁ ZÁTĚŽ JE PRO VÁS VHODNÁ.



PRO STRAVU PLATÍ STEJNÁ DOPORUČENÍ JAKO V PREVENCII OSTEOPORÓZY (PESTRÁ STRAVA, OMEZENÝ PŘÍJEM ALKOHOLU A KOFEINU).



KLADTE DŮRAZ NA PŘÍJEM VITAMINU D A VÁPŇÍKU.



NEKUŘTE.



NECHTE SI VYŠETŘIT ZRAK A SLUCH, PEČUJTE O SVÁ CHODIDLA, NOSTE PEVNOU OBUV (SNIŽENÍ RIZIKA PÁDŮ).



VYBUDUJTE SI BEZPEČNÉ DOMÁČÍ PROSTŘEDÍ (PROTISKLUZOVÉ POVRCHY V KOUPELNĚ, MADLA VE VANĚ, ZÁBRADLÍ NA SCHODECH), VĚTŠINA ZLOMENIN SE STANE DOMA.

PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS JEDNODUCHOU SESTAVU CVIČENÍ, KTERÁ JE DOSTUPNÁ ZDARMA NA WWW.CVICENISFYZIOTERAPEUTEM.CZ NEBO ZDE:

