



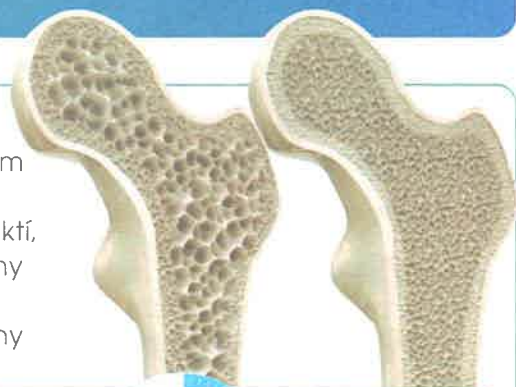
OSTEOPORÓZA

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, časné 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 žádně 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, REVMATICKÉ 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,



ZVÝŠENÁ KONZUMACE KOFEINU (MÍRNĚ ZVYŠUJE ZTRÁTY VÁPŇÍKU MOČÍ),



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),



NADMĚRNÁ KONZUMACE ALKOHOLU (SNIŽUJE SCHOPNOST VSTŘEBÁVAT VÁPŇÍK),



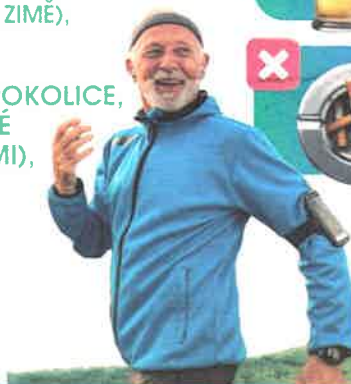
DOSTATEČNÝ PŘÍJEM VÁPŇÍKU (MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, BROKOLICE, ZELÍ, SÓJA, OŘÍŠKY, CELOZRNÉ OBILOVINY, SARDINKY S KOSTMI),



KOURENÍ,



PRAVIDELNÁ FYZICKÁ AKTIVITA, ZEJMÉNA POSILOVÁNÍ.



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. PORADTE SE S LÉKAŘEM, JAKÁ ZÁTĚŽ JE PRO VÁS VHODNÁ.



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



KLADTE DŮRAZ NA PŘÍJEM VITAMINU D A VÁPŇÍKU.



NEKURŤE.



NECHTE SI VYŠETŘIT ZRAK A SLUCH, PEČUJTE O SVÁ CHODIDLA, NOSTĚ PEVNOU OBUV (SNÍŽENÍ 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:

