

CO JE TO OSTEOPORÓZA?

Osteoporóza – chorobné řídnutí kostní tkáně – je jednou z nejčastějších civilizačních chorob, která má svoji přesnou lékařskou definici, založenou dnes na měření kostní hustoty. Osteoporóza není přirozenou součástí stárnutí, jedná se o nepřiměřeně, chorobně vystupňovaný proces odbourávání kostní hmoty. V ČR trpí osteoporózou asi půl milionu osob. Tato choroba může postihnout prakticky každého, nejčastěji ale ženy po přechodu.

Osteoporóza bývá také označována jako „tichý zloděj“, protože většinou postupuje velmi nenápadně, bez příznaků a bolesti, nerozpoznána po řadu let.

Jak se dnes osteoporóza diagnostikuje?

Je třeba **zjistit všechny rizikové faktory** pro osteoporózu a již na tomto základě může zkušený lékař s velkou pravděpodobností určit, zda se může o osteoporózu jednat! Dále je potřeba vyšetřit pacienta-pacientku pomocí **denzitometrie (DXA)** a **vyloučit možné druhotné příčiny** osteoporózy. Výsledky měření DXA je třeba vždy hodnotit v kontextu celého klinického obrazu a vztahovat k věku pacienta. Takto diagnostikovanou osteoporózu je pak dnes možné i velmi úspěšně léčit a především účinně **snížit riziko nových nebo dalších zlomenin!**

Co je to „osteopenie“? Jedná se o úbytek kostní hmoty, který ale ještě nedosáhl hranice osteoporózy. Vzhledem k tomu, že kostní hustota není jediným parametrem rozhodujícím o riziku zlomenin a vzhledem k tomu, že přechod mezi osteopenií a osteoporózou je procesem plynulým a individuálním, je třeba i těžší osteopenii brát velmi vážně u osob s řadou dalších rizikových faktorů. Z matematického hlediska již nález „pouhé osteopenie“ může zvýšit riziko zlomeniny dvojnásobně, zatímco nález kostní hustoty v pásmu osteoporózy může statisticky zvýšit toto riziko pětinasobně.

Jaké jsou základní rizikové faktory pro rozvoj osteoporózy?

Riziko osteoporózy je tím větší, čím více pozitivních faktorů z následující tabulky se u pacienta kombinuje:

- osteoporóza postihuje typicky a nejčastěji **ženy po přechodu (každou třetí ženu)**, čím dříve k přechodu dojde (např. po operaci), tím je riziko větší, větší riziko mají také ženy, které nerodily, a ženy, které z nejrůznějších příčin nemenstruují. Na druhé straně osteoporóza může postihovat i muže nebo mladé osoby.
- osteoporóza u **matky pacientky**
- **přítomnost osteoporotické zlomeniny/zlomenin**
- **nízká tělesná hmotnost!** (osteoporóza je zcela vzácná u osob s nadváhou a mívá tam druhotnou příčinu)
- **sedavé zaměstnání, nedostatek pohybu**
- **nedostatek vápníku a D vitamínu** v potravě, rizikové způsoby stravování (např. tzv. *fast-food* systém), poruchy příjmu potravy nebo onemocnění trávicího aparátu
- riziko rozvoje osteoporózy je větší u osob, které nedosáhly v mládí vrcholové kostní hmoty
- **kouření!**
- **nadbytek alkoholu nebo kávy**
 - z celé řady druhotných příčin je vždy nutné vyloučit: dlouhodobé užívání tzv. kortikoidů, nadměrnou funkci štítné žlázy, příštítných tělísek, nadledvin, naopak nedostatečnou funkci pohlavních žláz a řadu dalších.

Vyhraďte nad osteoporózou!

Jaké jsou následky neléčené osteoporózy a jak se jim vyvarovat?

Nejzávažnějším důsledkem osteoporózy jsou osteoporotické zlomeniny. Pro tyto zlomeniny je typické, že míra násill, které ke zlomenině vede, je poměrně malá (řada běžných životních aktivit, např. zdvihání břemen).

Typickými osteoporotickými zlomeninami jsou zlomeniny obratlů, krčku kosti kyčelní a zápěstí. Je nutné zajistit důslednou prevenci pádů a rizikových situací vedoucích k pádům (odstranění překážek v domácnosti, vyšetření zraku, nevycházení v době náledí, léčba závrativosti apod.) Dobrým pomocníkem mohou být tzv. chrániče kyčlí, mechanické pomůcky efektivně chránící kyčelní oblast v případě pádu.

Jak se dá předejít vzniku osteoporózy?

- Již od dětství je nutné dbát o zdravý rozvoj kostry.
- Je potřeba mít dostatek vápníku, D vitamínu a pohybových aktivit.
- U žen je třeba po celou dobu aktivního života dbát na pravidelný menstruační cyklus.
- Je důležité nekouřit!
- V případě ohrožení osteoporózou, pokud neexistují závažné důvody proti, by ženy měly užívat hormonální substituční léčbu.

Dá se nějak osteoporóza léčit? Kde a jak?

Osteoporóza není chorobou neléčitelnou a neovlivnitelnou, jak se dosud často traduje. Ti, u nichž již proces řídnutí propukl, mohou hodně udělat pro to, aby chorobu zastavili.

Pokud již osteoporóza vznikla, je třeba zahájit **doplňování vápníku a D vitamínu** ve farmakologických dávkách.

- Neměli bychom překročit doporučenou denní dávku **vitaminu D** – tj. **400 m.j.** Při pravidelném pobytu na slunci lze předpokládat dostatečnou tvorbu vitaminu D v kůži.
- Denní dávky vápníku jsou:**
 - dospělí muži i ženy: 800–1 000 mg
 - ženy se zvýšeným rizikem osteoporózy (v klimakteriu a po něm) 1 000–1 500 mg.

Je potřeba učinit rozhodnutí, jakým způsobem a jak dlouho osteoporózu léčit. Tento proces probíhá optimálně v tzv. **osteocentrech**, na pracovištích specializovaných na diagnostiku a léčbu onemocnění kostry.

Mohu při osteoporóze sportovat?

Pravidelná, dlouhodobá a přiměřená fyzická zátěž je nezbytná. Ideální je ranní a večerní cvičení, při kterém se rovnoměrně protáhnou všechny klouby a zatíží se kosti ve všech polohách. Dále můžeme doporučit procházky a výlety, plavání a jógu. Můžete rovněž zajít do fit-centra na tzv. *spinning*, tj. jízdu na kole podobnému rotopedu za doprovodu hudby a s trenérem.

Jaké cviky jsou pro Vás zvláště vhodné?



1. podpor klečmo – vyhrbíme záda a hlavu schováme mezi napjaté paže



2. pokračování cviku 1, potom se prohne, ne příliš, a pozor – nezakláníme hlavu!



3. totéž jako u cviku 2, ale výchozí poloha je v podporu klečmo na opřených předloktích, pokračování jako u cviku 2, cvik opakujeme 5krát.

Jak užívat Actonel 35 mg?

3 snadné kroky 1x týdně

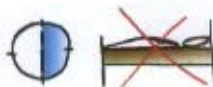
1) Vyberte si libovolný den v týdnu, kdy budete užívat Actonel, a označte si jej. Užívejte Actonel vždy ve stejný den i v následujících týdnech.

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
----	----	----	----	----	----	----

2) Jakmile ráno vstanete, užíjte jednu tabletu Actonelu 35 mg ještě před prvním jídlem, nápojem či jinými léky. Tabletku spolkněte celou a zapijte ji plnou sklenicí obyčejné vody.



3) Pokračujte v běžných ranních činnostech, v následujících 30 minutách si ale nelehejte a nejezte. Po 30 minutách můžete jíst, pít nebo si lehnout.



Tento materiál je určen pouze pacientkám užívajícím přípravek Actonel®

Aventis Pharma s.r.o., Novodvorská 994, 142 21 Praha 4
tel.: +420 239 043 355, fax: +420 239 044 110