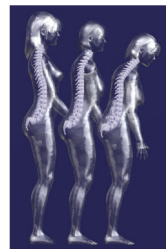


Osteoporóza

Není na první pohled vidět. A taky nebolí. Pak přijde průšvih. Osteoporóza se totiž poprvé může projevit až zlomeninou obratle, která vás vyřadí z provozu na pěkně dlouhou dobu. ■ MUDr. Jiří Pešina



Proto se stala závažným problémem zdravotním a zdravotnickým, sociálním, ale i ekonomickým a v jistém slova smyslu též politickým. Se změnou životního stylu přibývá osob, které trpí více či méně vyjádřenými klinickými příznaky, zlomeninami a které potřebují nákladnou léčbu jak vlastního onemocnění, tak i následných komplikací. Pesimistické, ale pravděpodobně reálné odhady předpovídají, že každá třetí žena se dožije osteoporózy, a tedy i jejích komplikací; u mužů pravděpodobně každý pátý až šestý. V současné době tato nemoc trápí v České republice asi 600 tisíc lidí a objevuje se jak u žen, tak u mužů. Účinně se léčí pouze necelých 10% pacientů. Ochota pravidelně a správně dodržovat léčebná opatření je většinou malá a strach z nežádoucích účinků léčiv často převažuje nad obavami ze zlomeniny.

**Světový den osteoporózy
- 20. října 2007
Přijďte si nechat změřit kostní
denzitu s Českým rozhlasem
20. a 21. října**

Osteoporóza = řídnutí kostí

je snížení hustoty, pevnosti a kvality struktury kostní hmoty pod normální hranici. Proces je charakterizován urychleným

odbouráváním kostní hmoty na úkor novotvorby. Osteoporóza se u starých lidí často projeví zlomeninou krčku stehenní kosti nebo kompresivní zlomeninou páteřního obratle, kdy dojde k jeho rozdrčení a zhroutení struktury. Jestliže jsou kosti křehké, tak může zlomeninu způsobit už tak malý náraz nebo tlak, že si pacient ani neuvědomuje, co vlastně bylo příčinou zlomeniny.

Kosti řídnou od pětatřiceti!

Kost není tvrdá, neživá hmota, ale živá tkáň. Během života dochází k neustálé obměně kostní hmoty. Kost je tvořena měkkou bílkovinnou tkání, která je zpevněna minerálem fosforečnanem vápenatým. V mládí se nová kostní hmota tvoří rychleji a kostní hmoty tedy přibývá.

Po 35. roce věku však dochází k urychlení odbourávání kosti na úkor novotvorby, a tudíž kostní hmoty v těle člověka postupně ubývá. V momentě, kdy se množství kostní hmoty sníží pod normální hranici, nazýváme tento stav osteoporózou. K ubývání kostní hmoty a k narušení struktury kostí dochází v průběhu stárnutí u každého člověka.



Může se osteoporóza týkat i Vás?

- Jste žena? ■ Je Vám víc než 55 let?
- Snížila se v poslední době Vaše tělesná výška? ■ Kulatí se vám záda?
- Utrpěla jste zlomeninu vlivem malého násilí nebo pádu?

Možná trpíte řídnutím kostí, které se dá léčit. Podívejte se na www.osteoporoz.cz nebo zavolejte lékaři na bezplatnou informační linku 800 400 111.

Proč ženy?

Před 65. rokem věku je úbytek kostní hmoty větší u žen, neboť je urychlen menopauzou. Vysvětluje se to snížením hladiny ženského pohlavního hormonu estrogenu. Před dovršením 65. roku života každá žena ztrácí nejméně třetinu kostní hmoty a riziko vzniku zlomenin je u žen vyšší. Po 65. roce věku dochází k úbytku kostní hmoty u obou pohlaví ve stejné míře. Vlivem úbytku kostní hmoty se těla obratlů snižují, takže výška nemocného mezi 65 a 70 lety se sníží někdy až o 7 centimetrů. Vedle věku, úbytku ženských hormonů a dědičných vlivů hrají při vzniku osteoporózy důležitou roli i faktory, které můžeme ovlivnit.

Na co pozor?

Nedostatek pohybu a sedavý způsob života mohou být vážným faktorem zvyšujícím ztráty vápníku a bránícím v léčbě osteoporózy. Špatná skladba stravy a nekvalitní potraviny mají vliv na nedostatek využitelného vápníku. Důležitý je také dostatek slunečního světla, protože UV-zářením pomáhá vytvářet vitamín D, který je potřebný pro metabolismus vápníku. Kouření může vést k poruše krevního zásobení a tím i ke zhoršení osteoporózy a také některé léky mohou při dlouhodobém podávání způsobit úbytek kostní hmoty. ■

zenaplus@zenaplus.cz