

## Co jste chtěli vědět o osteoporóze a báli jste se zeptat?

### Koho se osteoporóza týká?

Průběh nemoci je většinou bezpříznakový a bezbolestný, pacient o ní do první zlomeniny často ani netuší. Někdy se může projevit pozorovatelným zakřivením páteře, pobolíváním zad či snižující se výškou pacienta. Zda patříte do rizikové skupiny a bylo by pro vás vhodné podstoupit vyšetření na denzitometru, poradí nejlépe váš ošetřující lékař (praktický lékař, v případě žen také gynekolog). Obecně bývají k onemocnění náchylnější kuřáci, lidé užívající nadměrně alkohol, lidé chronicky nemocní užívající dlouhodobě některý typ léčiv či lidé s výskytem osteoporózy v rodině.

### Kde a jak mne vyšetří?

Pokud spadáte do rizikové skupiny (viz níže), měl by vám vyšetření nabídnout váš praktický lékař, resp. gynekolog u žen, v rámci pravidelné preventivní prohlídky. V případě, že vyšetření (pohovor nad dotazníkem či vyšetření na denzitometru) osteoporózu neukáže, dohodne se s vámi ošetřující lékař na termínu dalšího vyšetření (dle výsledků za 2–5 let). Pokud je osteoporóza odhalena v nejranějším stádiu, pacient je sledován, jsou mu doporučeny potřebné potravinové doplňky či úprava jídelníčku. Pokud je nemoc ve vyšším stádiu, může být nasazena léčba hormonální, léčba bisfosfonáty, případně může být pacient doporučen k vyšetření klinického osteologa či jiného specialisty, který určí další postup.

### Kdo jsou rizikové skupiny dle screeningového programu VZP (kdy mne osloví praktik či gynekolog při preventivní prohlídce)?

- Ženy do roku po menopauze do 59 let, muži od 65 do 69 let

Jako součást preventivní prohlídky ve dvouletých intervalech u všeobecného praktického lékaře nebo u gynekologa je provedena anamnéza a jednoduchý dotazník FRAX. Pokud vznikne podezření na onemocnění osteoporózou, je u pacientky/pacienta provedeno měření denzitometrem.

- Ženy od 60 let a muži od 70 let

V rámci preventivní prohlídky u všeobecného praktického lékaře nebo u gynekologa je rovnou indikováno měření denzitometrem. Měření kostní hustoty prostřednictvím denzitometru může být provedeno buď přímo v ordinaci registrujícího lékaře, nebo je pacient odeslán na příslušné specializované pracoviště.

### Jak osteoporóze předcházet?

K obecným doporučením patří v první řadě dostatek vápníku, vitamínu D a také pohybu. Právě pohyb brání úbytku kostní hmoty. Kromě toho přispívá k posílení svalové hmoty, lepší koordinaci a předcházení pádů.

Dostatek vápníku je pak pro prevenci osteoporózy klíčový. Jedná se o prvek, který podporuje tvrdost a pevnost lidských kostí. Ve vyšším věku se schopnost našeho těla vstřebávat tento prvek z potravin snižuje. To je jednou z příčin zvýšené lámavosti kostí. Nutnost saturovat množství vápníku potravinovými doplňky je velmi individuální, záleží vždy mj. na skladbě našeho jídelníčku. V něm by neměly chybět přirozené zdroje vápníku jako vejce, sýry, luštěniny, mléko a ořechy.

Vitamín D je nezbytný pro správné vstřebávání vápníku. Jako zdroj vitamínu D slouží zejména v mladším věku sluneční paprsky. S přibývajícím věkem, pro každého pak také v zimních měsících, je dobré na vitamín D myslet už při skladbě jídelníčku. Najdeme ho opět v mléčných výrobcích, jako bohatý zdroj vitamínu D slouží také ryby.

Starší lidé, resp. ti z rizikových skupin by měli zejména v zimních měsících užívat také potravinové doplňky s vitamínem D. Pokud si nejste jisti, zda se vás toto doporučení týká, poraďte se se svým ošetřujícím lékařem.

### **Na co se ptá dotazník FRAX? Jak dlouho trvá jeho vyplnění?**

Pro kalkulaci rizika zlomenin v rámci záchytu osteoporózy se [používá standardizovaný dotazník](#) FRAX. Dotazník umožňuje určit riziko vzniku osteoporotické zlomeniny v následujících 10 letech a je tak vodítkem k posouzení, zda není třeba u pacienta provést denzitometrického vyšetření.

Dotazník zjišťuje základní informace o pacientovi (věk, váha, výška atd.), jeho životosprávu (konzumaci alkoholu, kouření), dosavadní anamnézu pacienta (zejména prodělané zlomeniny) a také rodinnou anamnézu (zlomeniny u rodičů). Vyplnění dotazníku trvá deset minut.

### **Jak probíhá vyšetření na denzitometru? Je invazivní nebo nějak bolestivé?**

Denzitometrem se vyšetřuje hustota kostní hmoty. Vyšetření není bolestivé ani invazivní, radiační dávka je nižší ve srovnání s klasickým RTG snímkem. Probíhá tak, že pacient leží na speciálním lůžku, zůstává oblečený a scanner zachycuje buď jednu, nebo více oblastí kostí. V praxi se obvykle měří na dvou místech, zpravidla v oblasti bederní páteře a horní části stehenní kosti. Vyšetření na denzitometru trvá cca 15-20 minut, používá se při něm jen velmi slabé záření.