

## Osteoporózou v České republice trpí minimálně půl milionu lidí, léčí se však jen asi 20 % z nich. Podle odborníků pacienti léčbu kvůli pandemii koronaviru ještě více zanedbávají

V České republice je osteoporóza diagnostikována u minimálně půl milionu lidí, ale předpokládá se, že ve skutečnosti tímto onemocněním trpí ještě více našich spoluobčanů. Jen asi 1 z 5 pacientů se s osteoporózou léčí a pouze malá část pacientů užívá léky pravidelně a dlouhodobě dle doporučení. Od začátku pandemie koronaviru se počet lidí docházejících na kontroly k lékařům dramaticky snížil. Pacienti trpící chronickými nemocemi zanedbávají prevenci a odkládají nejen léčbu, ale i návštěvy nemocnice i při akutních problémech, což může zejména u chronicky nemocných vyústit ve vážné komplikace. V případě osteoporózy například ve formě bolestivé a špatně léčitelné zlomeniny.

Každý, kdo se nachází v ohrožené skupině (která je definována níže), by se měl nechat densitometricky vyšetřit. Díky tomuto vyšetření lze osteoporózu zachytit ještě před první zlomeninou a účinnou léčbou riziko zlomeniny významně snížit. Osteoporotické zlomeniny ohrožují soběstačnost a mohou zvýšit riziko úmrtí. Léčba těchto zlomenin bývá navíc značně nákladná.

Osteoporóza je nejčastějším onemocněním kostí. Vyznačuje se především řidnutím kostní hmoty a její zvýšenou křehkostí. Může tak mnohem snáze dojít ke zlomeninám, a to i po malém úrazu. Ubývání kostní hmoty je pomalý a obvykle bezpříznakový proces. Často onemocnění zaregistrujeme až kvůli první zlomenině (typicky se jedná o zlomeninu předloktí, paže, obratle nebo kyčle), případně při snížení tělesné výšky doprovázeném dlouhodobou bolestí zad.

Kvůli pandemii covidu-19 se mnoho pacientů trpících chronickým onemocněním začalo vyhýbat pravidelným kontrolám. Kromě diabetiků nebo lidí se srdečními potížemi se problém týká právě i těch zasažených osteoporózou. „V době pandemie covidu-19 dramaticky poklesl počet vyšetřených densitometrem. Řada pacientů se bojí chodit k lékaři, aby se nenakazila koronavirem. Nicméně tyto obavy jsou díky hygienickým opatřením a proočkovanosti velké části zdravotnických pracovníků neopodstatněné. Pokud pacient utrpí osteoporotickou zlomeninu, má samozřejmě plnou péči, ale každá osteoporotická zlomenina je velmi vysokým a naléhavým rizikovým



faktorem z hlediska dalších případných zlomenin, a těm je potřeba předcházet,” vysvětluje prof. MUDr. Vladimír Palička, CS.C., dr.h.c., předseda Společnosti pro metabolická onemocnění skeletu ČLS JEP.

Kromě léčby se zanedbává i prevence, a to i ve věkové kategorii 50+, která je rizikem osteoporózy ohrožena nejvíce. Výskyt osteoporózy se zvyšuje s věkem, typicky jsou nejvíce postiženy ženy po menopauze, což souvisí se snížením tvorby pohlavních hormonů. Osteoporóza se však nevyhýbá ani mužům, u nichž pak významně častěji zjistíme při vyšetření jiné onemocnění (včetně nedostatečné tvorby mužského pohlavního hormonu – testosteronu), které může osteoporózu způsobit. Osteoporóza se může ale objevit v jakémkoliv věku, zejména u lidí, kteří kouří, nadužívají alkohol, trpí některými nemocemi jater, ledvin, střev, žláz s vnitřní sekrecí či užívají léky jako kortikoidy, cytostatika, antiepileptika, antidepressiva apod. Diagnóza osteoporózy je založena na densitometrickém vyšetření (nenáročném rentgenové vyšetření), které hodnotí hustotu kostního minerálu obvyk-

**Pamatujte, že riziko nakažení koronavirem je v nemocnici minimální, jsou dodržována přísná bezpečnostní opatření a zdravotnický personál je z velké části proočkován. Pokud trpíte chronickým onemocněním, nepodceňujte pravidelné kontroly u lékaře a máte-li zdravotní potíže, vyhledejte pomoc co nejdříve.**

le v oblasti bederní páteře a krčku kyčelní kosti (případně na předloktí). Pro konečné stanovení diagnózy je ovšem potřeba vyloučení jiných kostních chorob (obvykle pomocí laboratorního a případně dalšího rentgenového vyšetření). Po zjištění osteoporózy jsou doporučována režimová opatření (nekouřit, omezit konzumaci alkoholu a pohybová aktivita – ideální je např. „nordic walking“). Současně předepíše ošetřující lékař společně s vápníkem a vitamínem D specifickou léčbu, která je (při pravidelném a dlouhodobém užívání) schopná významně snížit riziko zlomeniny.

SC-CZ-NP-00118

*Tento článek vznikl ve spolupráci se společností Amgen.*

### Máte osteoporózu? Pokud na jednu nebo více otázek v dotazníku odpovíte ano, zvažte densitometrické vyšetření.

- Utrpěl váš otec nebo vaše matka zlomeninu horního konce kosti stehenní (zlomeninu „krčku“)?
- Utrpěl/a jste po 50. roce věku zlomeninu dolního konce předloktí, pažní kosti, bérčové kosti, pánve, nebo dokonce horního konce kosti stehenní či těla páteřního obratle či jinou zlomeninu při malém úrazu?
- Snížila se vaše tělesná výška od 20 let o více než 6 cm?
- Léčíte se pro zánětlivé kloubní choroby, roztroušenou sklerózu, závažné onemocnění ledvin, jater nebo střev?
- Užíváte nebo užíval/a jste dlouhodobě kortikoidy v tabletách (Prednison, Medrol, Metypred, Triamcinolon) nebo v infúzích?