

Informační materiály

Osteoporóza – nebezpečí pro všechny ženy a většinu mužů

Tichá epidemie

Osteoporóza je onemocnění, při němž dochází k úbytku kostní hmoty. Kosti jsou proto křehčí a snáze dochází ke zlomeninám.

Určitě se osteoporóza týká také Vás, protože i ve Vašem okolí se určitě nachází někdo, kdo je jí postižen. Hovoříme o tiché epidemii, která postihuje celý rozvinutý svět – tedy ty země, kde se lidé dožívají nejen vyššího věku, ale také své osteoporózy. Trpí jí každá čtvrtá žena a každý 20 muž ve věku nad 65 let. Ale již tisíce žen po padesátce utrpí nepříjemnou, deformující a bolestivou zlomeninu.

Jaké jsou typické osteoporotické fraktury:

Zlomeniny obratlů

jsou velmi bolestivé, dochází při nich ke snížení (kompresi) obratlového těla a páteř tak celkově změní svůj tvar.

Zlomeniny krčků

jsou u nás ve vyšším věku velmi časté, jejich následky včetně smrti jsou velmi závažné a léčba nesmírně nákladná. O bolesti, kterou přinášejí není třeba ani hovořit.

Zlomeniny končetin

jsou běžné a časté již ve středním věku. Za typickou osteoporotickou frakturu považujeme zlomeninu distálního předloktí – tzv. Collesovu zlomeninu. Časté jsou ale i jiné zlomeniny zápěstí, předloktí či kotníků.

Každou hodinu dojde v České republice ke zlomenině v důsledku osteoporózy.

Skoro třetina ortopedických lůžek je obsazována pacienty s osteoporózou.

Ohrožení života našich žen v důsledku zlomenin krčku je naprosto srovnatelné s rakovinou vaječníků, dělohy a čípku děložního.

Tyto veškeré důsledky se budou vlivem stárnutí populace ještě násobit. Pro prevenci ale můžeme mnoho udělat – pokud ovšem začneme již nyní.

Proč více žen?

Vývoj osteoporózy urychluje menopauza – přechod. Kolem 50 let přestávají vaječníky vylučovat estrogen, ženský pohlavní hormon, který má ochranný vliv na srdce i kosti. Jakmile ustává sekrece estrogenu (což ale může být i více let před padesátkou), objeví se nepříjemné známky:

- návaly horka
- pocit sucha v pochvě, který znepříjemňuje pohlavní styk
- deprese
- bolesti hlavy
- noční pocení
- stresovou inkontinenci (odchod moči při kašli, námaze, zvýšení břišního tlaku)
- ztrátu sebedůvěry
- ale i další příznaky, které je vhodné konzultovat s lékařem, mohou být způsobeny právě výše uvedenými faktory

Více než tři čtvrtiny žen mají v tomto období některé z výše uvedených příznaků. Tyto příznaky mohou relativně brzy odeznít, ale někdo by se jimi mohl trápit po celá léta. Někdo nemusí pociťovat žádné příznaky. Ale i tak úbytek estrogenu na organismus zatím skrytě působí – poškozují nejvíce právě srdce a kosti. U žen po menopauze významným způsobem narůstá četnost infarktů myokardu a cévních mozkových příhod a všechny ženy začínají významným způsobem ztrácet kostní hmotu. U některých žen se osteoporóza rozvine velmi rychle – k frakturám může dojít již brzy po padesátce, některé se naopak dožijí svých osteoporotických zlomenin až v mnohem pozdějším věku. Proto také říkáme, že je osteoporóza tichý zloděj, který nenápadně krade hmotu naší kostry. Osteoporózu považujeme za nemoc vyššího věku, může ale nastat i ve věku mladším, kdy přichází zejména v souvislosti s jinými chorobami.

Koho postihuje nejčastěji:

Jedná se zejména o ženy:

- u kterých nastala menopauza velmi časně (před 45 rokem věku)
- které prodělaly gynekologickou operaci – odstranění vaječníků
- dlouhodobě držely velmi přísnou dietu (anorexie), jsou velmi štíhlé či zatěžovaly organismus nadměrnou zátěží (maratónské běžkyně atd.)

A dále jsou to ženy a muži kteří:

- již prodělali zlomeninu
- po určitou dobu užívali kortikoidy
- jejichž tělesná výška se o několik centimetrů snížila
- pili nadměrné množství alkoholu
- kouřili
- měli po většinu života velmi málo pohybu

Není ale třeba ztrácet hlavu.

Osteoporóze je možné předcházet.

Když se již rozvinula, je možné zabránit dalším ztrátám kostní hmoty.

Ještě před několika lety jsme problém osteoporózy zanedbávali a mnozí ji považovali za normální součást stárnutí.

Pro informovanost odborné veřejnosti učinila velmi mnoho Společnost pro metabolická onemocnění skeletu České lékařské společnosti J.E. Purkyně.

Je však velmi důležité, aby byla lépe informována veřejnost a zejména ti, kdož jsou osteoporózou ohroženi. Důležitá a efektivní je prevence, léčba je mnohdy nákladná a nepříjemná.

Takže je třeba začít nyní. Jak?

- Strava s dostatečným množstvím vápníku (celkem 1500 mg denně), pokud to nestačí potom jsou na místě vápníkové doplňky.
- Dostatek pohybu (účinná je i chůze).
- Odstranit škodlivé návyky (alkohol, kouření).
- Dostatek vitamínu D.
- Ženy v menopauze by měly vyhledat svého gynekologa a poradit se s ním o tzv. hormonální substituční terapii – o nahrazení přirozené sekrece ženských pohlavních hormonů.

Tento informační materiál byl vydán za laskavé podpory Ministerstva zdravotnictví ČR GEMA 2002.

PDF dokument vytvořen 10-03-2004