

Klinikazdraví.cz, 05. 05. 2014



Pozor na epidemii „děravých kostí“

5.5.2014 17:00

Ztráta tělesné výšky o více než 3 cm v období po 25. narozeninách je podle odborníků významným ukazatelem toho, zda lze v pokročilejším věku „počítat“ s osteoporózou. Neméně důležité jsou ale další faktory, především věk a pohlaví. Řidnutí kostní hmoty totiž nejčastěji ohrožuje ženynad 45 let. Na vině jsou hormonální změny probíhající v ženském těle po zastavení menstruačního cyklu. V bezpečí před ztrátou pevnosti kostí však nejsou ani muži. V České republice touto nemocí v současnosti trpí přibližně 800 tisíc lidí a lékaři varují před dalším nárůstem počtu nemocných.

Přestože stále existuje značné množství lidí, kterým odborný název choroby „osteoporóza“ (řecky „děravá kost“) mnoho neřekne, lidový termín „řidnutí kostí“ už dokáže leccos napovědět i laikům. „Jde o metabolické onemocnění kostí, při němž dochází k úbytku kostní hmoty. Osteoporóza výrazně omezuje nemocného v každodenním životě. Kostí jsou mnohem křehčí a náchylnější ke zlomeninám. Například pouhá chůze ze schodů může být pro pacienta noční můrou, která nezřídka končí velmi bolestivě. Obezřetnost na každém kroku je pak nutností,“ říká prof. MUDr. Peter Wendsche, CSc. z Nemocnice Sv. Zdislavy v Mostištech.

Klinikazdraví.cz, 05. 05. 2014

I při sebemenším podezření se nechte vyšetřit, vyzývají lékaři

Ačkoliv například nedostatek pohybu a absence vápníku může vést k osteoporóze i v mladším věku, dle statistik nemoc nastupuje hlavně v období mezi 45. a 50. rokem života. Nejvíce u žen, kterým začal či skončil tzv. „přechod“. Studie uvádějí, že 5–10 % žen má po přechodu osteoporózu, zatímco až 40 % jich trpí osteopenií – „předfází“ onemocnění. Důvodem jsou hormonální změny probíhající v ženském těle, jmenovitě úbytek estrogenu. „Estrogen chrání kosti před jejich poškozením a úbytkem. Pokud je ho nedostatek, pacienti trpí zvýšenou lámavostí kostí. Nemoc je pro laiky ale velmi obtížně zjištělná. Řada z nich žije v domněnku, že je například pouze bolí záda, přitom se může jednat o zlomeninu obratle. Zda se jedná o relativně banalitu či počáteční stádium osteoporózy, prokáže až rentgenový snímek doprovázený měřením hustoty kostí. Tu dokáže provést pouze odborník. Lidé by proto i při sebemenším podezření neměli s jeho návštěvou otálet. Čím dříve přijdou, tím spíše se podaří nemoc zpomalit,“ upozorňuje prof. Wendsche.

Jste dost „hustí“?

Ke zjištění osteoporózy se využívá kostní denzitometrie. Ta dokáže nejen změřit hustotu kostní tkáně, ale také určit například obsah minerálů v kostech pacienta. Metoda pracuje na principu rentgenu nebo ultrazvuku. Zda je vhodně test podstoupit, rozhoduje lékař na základě důkladného vyšetření.

Jak poznáte osteoporózu

Nemoc se zpravidla projevuje bolestmi zad, častými zlomeninami a také postupným snižováním tělesné výšky. Zlomeniny často nezpůsobují náhlou bolest. I proto se osteoporóze říká „tichá nemoc.“

Rizikové faktory

- Kouření a alkohol
- Nedostatek vápníku ve stravě
- Sedavý způsob života
- Menopauza

Význam estrogenu

V kostech neustále dochází k obnově kostních buněk. Zatímco jeden druh buněk, tzv. osteoblasty, novou kostní hmotu tvoří, jiný druh buněk, tzv. osteoklasty, ji redukuje. Estrogen dokáže jejich činnost brzdit, ale pokud tělu chybí, dochází postupně k řídnutí kostí.

Závratě

Podle vědců může osteoporóza způsobovat i závratě. Na vině je porucha hospodaření s vápníkem, která vede k poškození vnitřního ucha a ztrátě rovnováhy.