

V důsledku osteoporotické zlomeniny umírá více žen než na karcinom prsu

Na 20. říjen připadá každoročně Světový den osteoporózy – systémového metabolického onemocnění skeletu charakterizovaného poklesem kostní minerální hustoty, porušením mikroarchitektury kosti, snížením kvality kostní tkáně a zvýšeným rizikem fraktur.

Osteoporóza představuje jednu z nejčastějších metabolických chorob, její výskyt stoupá se zvyšujícím se věkem populace, a bude tedy narůstat i nadále. V rozvinutých zemích trpí osteoporózou asi 7–8 % obyvatel, to představuje v ČR až 3/4 milionu nemocných. Z tohoto počtu jich je rozpoznáno a léčeno jen 10–20 %.

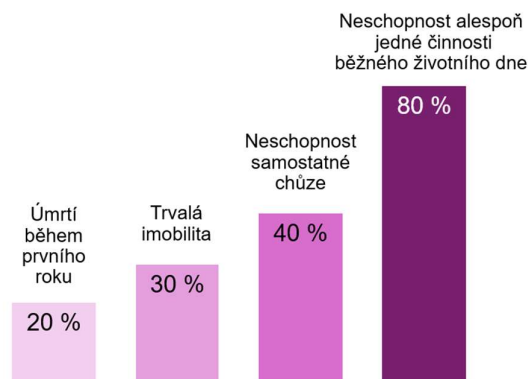
Tichý zloděj kostí s vážnými důsledky

Osteoporóze se někdy přezdívá „tichý zloděj kostí“, protože se dlouho rozvíjí nenápadně a prakticky bez příznaků. Mezitím dochází k „řidnutí“ kostní tkáně – v kostech se vytvářejí póry, dochází k úbytku vápníku a jiných minerálů, kost ztrácí svou pružnost a stává se lomivou. Až později se mohou dostavit bolesti zad (např. při delším stání) a nahrbení. Často je ale prvním projevem osteoporózy až zlomenina při minimálním vnějším podnětu, např. při běžném pádu nebo zvednutí těžšího břemene (tzv. nízkotraumatická zlomenina), především obratlů, předloktí a krčku stehenní kosti.

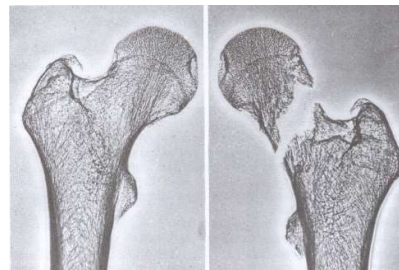
Rozsáhlá studie Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR (ÚZIS) a Společnosti pro metabolická onemocnění skeletu ČLS JEP (SMOS), která probíhala v letech 2016–2020, sledovala výskyt čtyř typů zlomenin – krčku stehenní kosti, páteřních obratlů, předloktí a pažní kosti u osob ve věku nad 50 let. V průměru bylo potvrzeno 70 000 zlomenin ročně, z toho bylo cca 20 000 fraktur krčku stehenní kosti.

„Je-li v ČR ročně 20 000 fraktur krčku stehenní kosti, pak u nás dochází v důsledku osteoporózy k jedné této zlomenině každých 30 minut,“ uvedl na tiskové konferenci 24. října **prof. MUDr. Vladimír Palička, CSc.**, předseda SMOS ČLS JEP z Osteocentra Fakultní nemocnice Hradec Králové, a dále pokračoval: „Do roka od zlomeniny krčku stehenní kosti umírá až 32 % pacientů, to v ČR znamená asi 6000 zemřelých, tedy 15–17 lidí každý den!“ Jen pro srovnání – v důsledku rakoviny prsu ročně zemře přibližně 1700 žen, na rakovinu prostaty ročně zemře asi 1400 mužů. **MUDr. Jan Rosa**, vědecký sekretář SMOS ČLS JEP, osteolog z Osteocentra Affidea Praha, na tiskové konferenci připomněl, že ČR patří k zemím s velmi strmým růstem případů osteoporotických zlomenin: „Mezi lety 2019 a 2034 se předpokládá nárůst nových případů bezmála o 35 %.“

Následky 1 rok po zlomenině krčku stehenní kosti



Z prezentace prof. V. Paličky (upraveno podle Cooper C. Am J Med 1997;103:12s–17s.



Revoluce v záchytu pacientů s osteoporózou v ČR a v péči o ně

Celkově je v ČR osteoporózou ohroženo v populaci starší 50 let 2,1 milionu žen a 1,7 milionu mužů, celkem tedy 3,8 milionu lidí. Mezi osoby s rizikem rozvoje osteoporózy patří zejména:

- ženy po menopauze (tzv. postmenopauzální osteoporóza se rozvíjí v důsledku poklesu tvorby ženských hormonů estrogenů) a muži ve věku 65 let či starší,
- lidé s nízkou tělesnou hmotností (BMI < 18,5 kg/m²),
- osoby s nedostatkem pohybu, resp. fyzické zátěže (při nedostatku pohybu dochází ke zvýšenému odbourávání kostní hmoty),
- kuřáci a konzumenti nadměrného množství alkoholu,
- lidé s nedostatečným příjmem vápníku a vitamínu D (např. s nesnášenlivostí mléčných výrobků),
- lidé s výskytem osteoporózy v rodině,
- pacienti trpící některými chronickými onemocněními (např. revmatoidní artritidou) nebo užívající pravidelně určité léky (např. glukokortikoidy, inhibitory protonové pumpy, benzodiazepiny, antidepresiva či antihypertenziva).

Ve spolupráci Společnosti pro metabolická onemocnění skeletu ČLS JEP, Sdružení praktických lékařů ČR, Sdružení soukromých gynekologů ČR a Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR byl 1. dubna 2023 zahájen Populační program časného záchytu osteoporózy v ČR. Probíhá ve dvou stupních:

- **Ženy rok po menopauze až do věku 59 let a muži ve věku 65 až 69 let** – v rámci preventivní dvouleté prohlídky u všeobecného praktického lékaře nebo u gynekologa absolvují anamnestický pohovor s vyplněním standardizovaného dotazníku FRAX (fracture risk assessment tool) hodnotícího riziko zlomenin na základě snadno dostupných údajů, jako jsou věk, pohlaví, hmotnost, výška, kouření, konzumace alkoholu, nízkotraumatická zlomenina prodělaná v minulosti, výskyt zlomenin u rodičů, chronická onemocnění či užívání vybraných léků. Pokud vznikne podezření na onemocnění osteoporózou, bude u pacienta provedeno měření pomocí denzitometrie (pojem vysvětlen níže).
- **Ženy starší 60 let a muži starší 70 let** – v rámci preventivní prohlídky u všeobecného praktického lékaře nebo u gynekologa jim bude doporučeno absolvovat tzv. rentgenovou denzitometrii, přesněji dvouenergií rentgenovou absorpciometrii neboli DXA (dual-emission X-ray absorptiometry). Jedná se o bezbolestné vyšetření, které pacienta nijak nezatěžuje a které je možno absolvovat přímo v ordinaci lékaře, pokud má příslušný přístroj k dispozici. Rentgenový denzitometr využívá velmi slabého rentgenového záření o dvou energiích. Každá energie záření je jinak pohlcena kostí a jinak tukem a svalovinou. Tento princip zajišťuje přesné odlišení kosti od okolní měkké tkáně. V praxi se hustota kostní hmoty měří většinou ve třech místech, zpravidla to bývá bederní páteř a horní části obou stehenních kostí. Díky denzitometrickému vyšetření je lékař schopen odhalit stupeň osteoporózy a zahájit její účinnou léčbu, kterou lze zlomeninám do budoucna předejít.

OsteoSTOP! pro vyšší informovanost, lepší prevenci a včasnou léčbu

Projekt OsteoSTOP!, realizovaný organizací Revma Liga Česká republika s podporou SMOS ČLS JEP, je zaměřen na prevenci, informovanost a podporu pacientů s osteoporózou. Jeho hlavním cílem je zvyšovat povědomí o této tiché nemoci, podpořit včasnou diagnostiku a poskytnout praktické rady a nástroje pro její zvládnutí.

Součástí projektu je osvětové video „Tiché ztráty“, v němž hlavní roli ztvárnila herečka a zároveň pacientka s osteoporózou, paní Magda Vašáryová. Dále projekt zahrnuje komplexní brožuru pro pacienty, která obsahuje nejen informace o nemoci, ale i doporučené cviky pro podporu zdraví kostí. Pro zájemce je na webových stránkách www.revmaliga.cz k dispozici také dotazník, který pomůže zjistit, zda je dotyčný ohrožen osteoporózou, a doporučí další kroky pro včasnou prevenci.

„Projekt OsteoSTOP! je dalším důležitým krokem v naší snaze podpořit pacienty, aby měli přístup k aktuálním informacím a léčebným možnostem,“ uvedl **David Kříž**, koordinátor spolku Revma Liga Česká republika.



Společnost pro metabolická onemocnění skeletu ČLS JEP



smos.cz