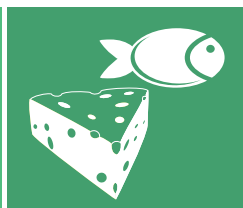




Česká lékárnická
komora

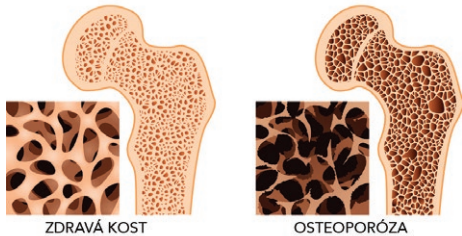
CO JE OSTEOPORÓZA?

VÍTE, ZDA VÁM HROZÍ A JAK JÍ PŘEDCHÁZET?



CO JE OSTEOPORÓZA?

Osteoporóza neboli řidnutí kostí, je chronické, postupující onemocnění kostry. Charakterizované je úbytkem kostní hmoty a poruchami stavby kosti s následným zvýšením jejich křehkosti a zvýšeným rizikem zlomenin. Vytváří se stav nerovnováhy mezi novotvorbou kostní hmoty a jejím úbytkem, což má za následek vznik zlomenin bez předchozího úrazu nebo po malém úrazu. Tento stav je nejčastěji způsoben nedostatkem vápníku, vitamínu D, pohlavních hormonů a zvýšeným odbouráváním kostní tkáně při nedostatku fyzické zátěže.



Charakteristickým rysem osteoporózy je její pomalý a často bezpříznakový vývoj. Toto onemocnění je někdy dlouhou dobu bezbolestné nebo se může projevovat jen pobolíváním v zádech. Nežřídká se na něj přijde až s první zlomeninou. Nejčastěji dochází ke zlomenině hrudních a bederních obratlů.

KOMU NEJVÍCE HROZÍ OSTEOPORÓZA?

Vyšší riziko osteoporózy mají ženy po menopauze, kdy dochází ke snížení produkce ženských pohlavních hormonů (estrogenů a progesteronu). 40–50 % žen ve věku nad 50 let utrpí během svého života zlomeninu v důsledku osteoporózy.

Osteoporózou jsou dále ohroženy osoby s nízkou tělesnou hmotností, s malou fyzickou zátěží, kuřáci, konzumenti nadměrného množství alkoholu, lidé s rodinným výskytem osteoporózy, pacienti užívající pravidelně některé léky (např. glukokortikoidy) či lidé trpící některými onemocněními např. onemocněním ledvin, příštítných tělísek, celiakií nebo Crohnovou chorobou.

JAKÉ JSOU ZÁSADY V PREVENCI OSTEOPORÓZY?



- **Základ tvoří správná životospráva a to již v dětském a pubertálním věku.**
- Věnovat bychom měli pozornost vyvážené stravě s dostatkem vápníku, vitamínu D, fosforu, hořčičku, vitamínu K a stopových prvků. Opomíjet bychom neměli ani zeleninu a ovoce.
- Měli bychom zajistit dostatečný příjem vyvážené potravy a vyhnout se drastickým jednostranným dietám.
- Omezit příjem soli v potravě.
- **Dále je vhodné minimalizovat rizikové faktory pro osteoporózu jako je kouření a nadměrný přísun alkoholických nápojů.**
- **Nesmíme opomíjet ani pravidelný tělesný pohyb.**



JAK SE OSTEOPORÓZA LÉČÍ?

Pokud je již vyslovena diagnóza osteoporózy, základní stavební kameny léčby jsou **vápník** a **vitamin D**. Jestliže nelze dosáhnout požadovaného příjmu vápníku a vitamínu D potravou, je nutné jejich doplňování formou léčivých přípravků nebo doplňků stravy. V závislosti na stavu postižení kosti pak může lékař předepsat další látky, které brání postupu onemocnění, jsou to tzv. bifosfonáty a denosumab.

■ **Bifosfonáty** (kyselina klodronová, pamidronová, alendronová, ibandronová, zolendronová). S bifosfonáty se pojí specifické užívání (tableta se zapíjí čistou vodou, podává se po celonočním lačnění, alespoň 6 hodin po posledním jídle a nejméně 1 hodinu před snídaní. Při polykání je třeba stát nebo sedět ve vzpřímené poloze, po dobu 1 hodiny se nesmí ulehnout).

■ **Denosumab** je biologický lék, který pacientovi lékař aplikuje podkožní injekcí jednou za půl roku.



POHYB A OSTEOPORÓZA

Proč je dobré cvičit v prevenci nebo léčbě osteoporózy?

Cvičení pomáhá udržovat kostní hmotu. V mládí navyšuje množství kostní hmoty, v dospělosti zpomaluje její ztrátu a udržuje kosti zdravé. Pohybová aktivita navíc snižuje riziko pádů tím, že posiluje svaly a zlepšuje koordinaci. Pohyb prospívá Vašim kostem nezávisle na věku.

Jaké cvičení je prospěšné?

Nejlepší cvičení je s vlastní vahou, při kterém se zatěžují kosti. Je to chůze, jogging, tenis, volejbal, aerobic, tai-chi, tancování a další podobné sporty ve „vzpřímené“ poloze. Sporty jako plavání nebo jízda na kole prospívají našim svalům a srdci, nedochází však při nich k potřebnému zatěžování kostí.

Jak často bych měl/a týdně cvičit?

Objem cvičení samozřejmě záleží na Vašem věku a zdravotním stavu. Pokud nejste zvyklí cvičit, je třeba začít pozvolna a postupně navyšovat dobu věnovanou pohybové aktivitě až na 30-40 minut 3-4x týdně, pokud Vám to Váš zdravotní stav dovolí. Přičemž cvičení by mělo zahrnovat jak cvičení ve „vzpřímené“ poloze (zatěžující kosti), tak i cvičení zvyšující svalovou sílu, hmotu a koordinaci.

Mohu dělat všechny pohybové aktivity, když nejsem úplně zdravý/zdravá?

V případě jakéhokoliv onemocnění byste měli konzultovat vhodnou pohybovou aktivitu se svým ošetřujícím lékařem.



VÁPŇÍK A VITAMÍN D V PREVENCI OSTEOPORÓZY

VÁPŇÍK (KALCIUM)

Vápník v lidském těle plní důležité funkce, odpovídá za **tvrdość a pevnost** lidských kostí, má podíl na správné

funkci nervové a svalové soustavy, na činnosti srdce a srážlivosti krve. Největší tělesná zásoba vápníku (asi 99 %) je v kostech a zubech, zbytek vápníku je rozpuštěn v tělních tekutinách.

S přibývajícím věkem se schopnost vstřebávat vápník zhoršuje. Dochází k poklesu hladiny vápníku v krvi, což stimuluje příštítná tělíska k produkci parathormonu. Tento hormon má za následek zvýšené **odbourávání vápníku z kostí** (osteoresorbce). Kost se stává křehčí a náchylnější ke zlomeninám, vzniká osteoporóza.

Vápník je důležitý v prevenci rozvoje osteoporózy a zároveň je i **základním lékem ve všech léčebných režimech osteoporózy**. Pokud nelze dosáhnout požadované hladiny vápníku stravou nebo při intoleranci mléčných výrobků je nutné jeho doplnění formou léčivých přípravků či doplňků stravy. Dávkování vápníku je **individuální** podle složení jídelníčku. Kvůli lepší vstřebatelnosti by jednotlivá dávka podaná v lékové formě neměla přesáhnout 500 mg. Vápník je lepší **podávat navečer**, protože se tak sníží noční zvýšená hladina parathormonu a tím se příznivě ovlivní odbourávání vápníku z kostí.



VITAMÍN D

Vitamin D je důležitý pro vstřebání vápníku z potravy, příp. léčivých přípravků nebo doplňků stravy. Dále je velmi důležitý pro svaly a svalovou koordinaci, tím navíc snižuje riziko pádů a zlomeniny kostí. Nedostatek vitamínu D v dětství se projevuje jako křivice, v dospělosti osteomalacií, tzv. měknutím kostí. Nedostatek vitamínu D zvyšuje riziko vzniku osteoporózy.

Vitamin D se tvoří v kůži po vystavení pokožky slunci (ultrafialovému B záření). K zajištění dostatku vitamínu D obvykle stačí na 10-15 minut denně vystavit svůj obličej a paže slunci (mimo dobu, kdy je sluneční záření nejintenzivnější mezi 10-15h). Vitamin D můžeme získat i potravou. Potrava s obsahem vitamínu D nabývá na významu v zimě, kdy se nevystavujeme slunci. Lidé starší 60-ti let a ti se zvýšeným rizikem osteoporózy by měli zvláště v zimním období užívat přípravky s obsahem vitamínu D, protože trpí velmi často jeho nedostatkem.

OBSAH VÁPNIKU V POTRAVINÁCH:

Potravina	Obvyklá porce	Obsah vápníku v porci (mg)
Vejsce - žloutek (1 ks = 20 g)	1 ks	28
Sýr Ementál	30 g / 2 plátky	266
Sýr Eidam 30% tuku v sušině	30 g / 2 plátky	207
Sýr Niva	40 g	254
Tvaroh měkký tučný	100 g	366
Jogurt bílý	150 g	270
Čokoláda bílá	100 g	187
Fíky sušené	100 g	193
Květák	120 g	246
Mandle - jádra	26 g / 12 mandlí	62,4
Sýr Lučina	15 g / 1 lžička	43
Sýr žervé	15 g / 1 lžička	48
Sardinky v oleji	100g	354
Sýr Hermelín	40 g	63
Kefir	225 ml / 1 sklenice	270
Kapusta	120 g	138
Mléko polotučné - 2 % tuku	210 g / 1 sklenice	235
Brokolice	120 g	126
Tvaroh měkký netučný	100 g	101
Špenát	100 g	81
Pór	100 g	80
Kukuřičné lupínky	100 g	68
Vejsce (100 g = 2 ks)	100 g / 2 ks	60
Ovesné vločky	100 g	56
Zelí bílé	100 g	46

OBSAH VITAMÍNU D V POTRAVINÁCH:

Potravina 100g	Vitamin D (IU)
<i>Ryby a plody moře</i>	
Losos	480
Makrela	120
Pstruh mořský	440
Sardinka	400
Sardinky v oleji	200
Sardinky v tomatu	320
Sleď nakládaný	640
Sleď	920
Sumec	20
Šproty	520
Štika	40
Treska	40
Tuňák	240
Tuňák v oleji	120
Úhoř	1600
Uzený losos	200
<i>Mléko a mléčné výrobky</i>	
Ementál 45%	120
Gouda	40
Hermelín	12
Jogurt bílý 3,5%	2,4
Máslo	40
Mléko plnotučné	0,8
Parmezán	24
Šlehačka	40
Tvaroh tučný	8



LÉKÁRNICKÉ
KAPKY