

NEMOCI VE STÁŘÍ III.

Osteoporóza

Nemoc nebo bolest nejsou normálními projevy stárnutí. Ve stáří můžeme být pomalejší, musíme se často smířit s oslabením zraku a sluchu, ale nemoci, které jsou léčitelné v mládí a středním věku, jsou léčitelné i ve stáří. Proto konzultujte své zdravotní problémy s lékařem nebo lékárníkem a nepodceňujte příznaky.

Když potřebujete nějaký lék, zjistěte si, kolik vás lék bude stát, nač ten lék je, jak byste jej měli užívat, jaké může mít vedlejší účinky a co dělat, když lék doberete. Poradte se o léčbě se svým lékařem nebo lékárníkem. V lékárnách označených logem **mojekarna.cz** získáte i další informace v péči o seniory.

OSTEOPORÓZA je nebezpečí pro všechny ženy a většinu mužů.

Je to onemocnění, při němž dochází k úbytku kostní hmoty. Kostí jsou proto křehčí a snáze dochází ke zlomeninám. Určitě se osteoporóza týká také Vás, protože i ve Vašem okolí se pravděpodobně 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. Ohrožení života našich žen, důsledky 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 příznaky:

- 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

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 – poškozuje 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 a 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 vaječnicků.
- 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

Osteoporóze je možné předcházet.

I 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. 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.

Je důležitá strava s dostatečným množstvím vápníku (celkem 1500 mg denně), pokud to nestačí, potom jsou na místě vápníkové doplňky. Je nutný dostatek pohybu (účinná je i chůze), odstranit škodlivé návyky (alkohol, kouření). Zabezpečit také 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.

