

Osteoporóza nejčastěji láme zápěstí a krčky. Jak zlomeninu poznat a k čemu je to dobré

31.10.2023 - | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Osteoporózou trpí odhadem až tři čtvrtě milionu obyvatel České republiky, léčeno je ovšem ani ne 200 tisíc z nich.

Osteoporóza sice nebolí, následky ale mohou být velmi nepříjemné, protože způsobuje nízkou hustotu kostí. Pokud kost není hustá, není ani pevná, a tak nejčastějším projevem této nemoci je zlomenina, která vzniká při běžné denní činnosti. „*Třeba při běžné chůzi nebo běžném pádu. A tím nemyslím pád ze schodů, žebříku nebo kola,*“ vysvětluje klinický osteolog Richard Pikner, místopředseda Společnosti pro metabolická onemocnění skeletu a primář Oddělení klinické biochemie a hematologie v Klatovské nemocnici.

Kde osteoporóza nejčastěji láme kosti

Protože osteoporóza probíhá bez povšimnutí léta, zlomeniny přichází až ve vyšším věku pacienta, tedy **po 50. roce života**. A to zásadně mění vyhlídky na uzdravení. Seniorovi se hojí zlomeniny pomaleji, navíc jej mohou upoutat na lůžko, což ve finále vede k tomu, že organismus nezvládne přidruženou infekci a pacienti v jejím důsledku umírají.

Typické osteoporotické zlomeniny vznikají v oblasti **zápěstí, obratlů** a horního konce stehenní kosti, tzv. **krčku**. Těchto tří typů zlomenin lékaři každý rok v tuzemsku ošetří celkem 71 tisíc. Ze statistik vyplývá, že tyto zlomeniny dominují, neboť se na celkovém počtu zlomenin podílejí z více než tři čtvrtin.

Zlomit může osteoporóza, až na výjimky, jakoukoliv kost v těle. Netýkají se jí pouze zlomeniny v oblasti ruky, prstů či dlaní (tj. od zápěstí dolů) a nohy od kotníku dolů.

Nejčastější zlomeninou způsobenou osteoporózou je ta v zápěstí. Jde ale o místo, které si lidé často lámou i následkem úrazu. U páteře osteoporóza nejčastěji láme obratle v bederní a hrudní části, protože ty jsou nejnamáhanější.

Nejzávažnější osteoporotickou zlomeninou je ta v krčku stehenní kosti. Podle dat prezentovaných Všeobecnou zdravotní pojišťovnou (VZP) tento typ zlomeniny ročně utrpí 17 tisíc klientů. Úmrtnost do jednoho roku po této zlomenině činí 15 až 20 procent z nich. Zhruba 30 procent pacientů zůstane až do konce života nesoběstačných.

Jak poznat osteoporotickou zlomeninu

Místo zlomeniny napoví, zda je o tzv. osteoporotickou zlomeninu, či nikoliv. Např. za zlomeninami krčku stojí toto onemocnění ve více než 80 % případů.

Lze to poznat i jiným způsobem. „*Jde o tzv. nízkotraumatickou zlomeninu. To znamená, že vznikla za okolností, při kterých by normálně ke zlomenině nedošlo. Svým pacientům a pacientkám tedy říkám, aby přišli se zlomeninou, u které je překvapí, že se vůbec stala,*“ říká lékař Richard Pikner.

Ve své praxi se setkal např. s tím, že ke zlomenině došlo při zalévání, když pacient zvedal konev. Nebo třeba chtěl přestěhovat malou skříňku, s níž už hýbal v minulosti opakovaně a kosti si kvůli tomu nepolámaly. Ke zlomenině obratlů pak stačí třeba i uklouznutí na náledí s pádem na pozadí.

Ne vždy se zlomenina projeví razantně. Jak upozorňuje klinický osteolog, u obratlů zlomených kvůli osteoporóze se může stát, že průvodním jevem je pouze slabé zakřepání a následná několikátýdenní bolest zad. A tu lze zaměnit s mnoha dalšími stavy. „*Velmi často, až u poloviny pacientů nad 70 let, se nám proto stává, že přijdeme na několik zlomených obratlů, třeba i pět, při vyšetření kvůli něčemu jinému,*“ uvádí Richard Pikner příklad, jak se (ne)projevuje pokročilé stádium osteoporózy.

Automaticky na densitometrii

Proč je tak důležité vědět, zda za zlomeninou stojí osteoporóza, či nikoliv? Protože pokud ano, má pacient **nárok na bezplatné vyšetření hustoty kostí** na tzv. densitometru. Těch nyní, díky plošnému vyšetřování iniciovanému VZP, přibývá – příští rok bude v ČR 160 densitometrů. Přitom ještě letos v dubnu jich bylo 90.

Densitometrie je důležitá mimo jiné u pacientů, kteří osteoporózu mají, ale zatím o ní neví, protože lékaři jim tuto diagnózu nestanovili. Jenže bez diagnózy není ani léčba tzv. bisfosfonáty a biologickými léky. Bez léčby proces řídnutí kostní hmoty pokračuje a pravděpodobnost dalších zlomenin se zvyšuje. Léčba jej dokáže velmi zpomalit a zlomeninám předejít.

Podle Richarda Piknera lékaři ovšem na densitometrii ještě nedávno odesílali jen zlomek pacientů, které tam kvůli zlomenině poslat měli. „*S ÚZIS jsme dělali analýzu následného ošetření u zlomenin krčků stehenní kosti. Z ní vyšlo, že do roka bylo v ČR na densitometru vyšetřeno necelých 5 % pacientů, ačkoliv nízkotraumatická zlomenina je vždy kritériem pro odeslání pacienta či pacientky na densitometrii,*“ upozorňuje klinický osteolog na alarmující statistiku. Ta byla základem změny přístupu k prevenci osteoporózy – VZP od dubna hradí praktickým lékařům a ambulantním gynekologům (protože onemocnění se většinou týká žen) plošné vyhledávání lidí v riziku.

Plošný program včasného zachytu lidí ohrožených osteoporózou se podle Richarda Piknera dotkne i pacientů se zlomeninami. U nich by v budoucnu ortopedi a traumatologové měli více sami aktivně vyhledávat ty, kterým ke zlomenině mohla napomoci právě tato nemoc. Podíl těch, kteří budou po zlomenině odesláni na densitometrii, se proto zvýší. „*Samozřejmě bychom byli rádi, kdyby pacienti o osteoporóze věděli dříve, než budou mít něco zlomeného, ale i jejich vyhledávání až poté má smysl,*“ říká lékař s odkazem na to, že v ČR je stále vysoký počet pacientů bez diagnózy.

O vyšetření si můžete sami říci

„*Osteoporóza byla dosud zásadně zanedbávaná, přestože tento problém existuje,*“ říká Richard Pikner. Není proto od věci, když o nároku na densitometrické vyšetření ví také pacient či jeho blízká rodina a lékaře (praktika, gynekologa či jiného ambulantního specialistu) o něj požádají.

Kdo má nárok na vyšetření hustoty kostí

- lidé ve vyšším riziku plynoucí z dotazníku FRAX
- ženy nad 60 let, muži nad 70 let
- pacienti s tzv. osteoporotickými či nízkotraumatickými zlomeninami

O nároku je dobré vědět i proto, že aktivní vyhledávání pacientů v riziku osteoporózy se totiž nyní netýká všech pojištěnců. Lékařům je zatím hradí jen dvě pojišťovny – **VZP a Zdravotní pojišťovna**

ministerstva vnitra ČR. Také klienty ostatních zdravotních pojišťoven mohou lékaři oslovit, práci navíc ale nedostanou uhrazenou, takže jejich motivace je nižší.

Na denzitometrii nemusíte hned

Je dobré mít ale na paměti, že i když vyšetření doporučí lékař, nemusíte jej podstoupit hned. Je jasné, že starší pacient se zlomeninou je hůře pohyblivý nebo zcela nepohyblivý. Je proto možné počkat, až se zčásti zotaví. Denzitometrie totiž nepatří k akutním vyšetřením.

Ze zkušenosti Richarda Piknera vyplývá, že efekt má, pokud lékaři či zdravotní sestra pacientovi zavolají třeba i tři měsíce po hospitalizaci nebo ošetření. Jsou také pacienti, kteří přichází na denzitometrii rok poté. I to má smysl.

Pokud už máte v ruce žádanku *Poukaz na vyšetření/ošetření K*, na základě které denzitometrická pracoviště vyšetření provádí, pak vězte, že u tohoto typu poukazu není stanovena konkrétní délka platnosti. Jak ale podotýká VZP na svém webu, denzitometrii by měl pacient absolvovat raději co nejdříve.

Pokud lékař žádanku na denzitometrii odmítne vystavit, lze se obrátit na jiného. Denzitometrii totiž mohou doporučit lékaři téměř všech odborností včetně praktických lékařů pro dospělé.

Co napomáhá ztrátě kostní hmoty

Maximální kostní hmotu si vytváříme zhruba do věku 25 až 30 let. S tou pak procházíme životem po další léta. Zhruba v 50 letech jí začíná postupně ubývat. U žen razantněji, protože její ztrátě napomáhá **menopauza**.

Hlavní příčinou úbytku kostní hmoty je **nedostatek pohlavních hormonů**, jenž u žen má kvůli menopauze rychlý spád. Osteoporóza proto u nich začíná dříve. Je proto důležité, aby se ženy nebály poradit se svým gynekologem o nasazení tzv. **hormonální substituční terapie**. *„Dnes již není důvod nechat ženy trpět příznaky těžké menopauzy, pokud nemají rizikové faktory, které by jim bránily užívat hormonální substituční terapii, která je prevencí osteoporózy,”* podotýká Richard Pikner s tím, že díky léčbě lze podstatným způsobem zkrátit v životě ženy období rizikové pro osteoporózu.

Také muži po 50. roce života přichází o pohlavní hormony. Na rozdíl od žen je ale jejich úbytek pozvolnější, tedy i osteoporóza přichází později. Oproti ženám zhruba o deset let.

S věkem souvisí také méně **pohybu, nižší hladina vitaminu D a vápníku**. Všechny tyto faktory přispívají ke vzniku osteoporózy.

Prevence vzniku osteoporózy

Nejvíce kostní hmoty si člověk vytváří v době růstu a dospívání, proto by měla v tomto období začít i prevence osteoporózy, která tedy leží ještě na bedrech rodičů. *„Velice důležitý je pravidelný **pohyb, vápník a vitamin D**,”* podotýká lékař Richard Pikner.

Pravidelný pohyb kosti stimuluje k obnově jejich hmoty. Je důležitý v každém věku i při onemocnění osteoporózou.

Vápník sice lze získat stravou a vitamin D sluněním, lékaři už ale dnes vědí, že jen to většinou nestačí, a doporučují obě látky dodávat tělu i ve formě doplňků stravy nebo léků.

Jak ukázala opakovaná plošná vyšetření zaměřená na hladinu vitamínu D, nikdo z dospělých, a to ani při aktivním životě a zdravé stravě, bez dodatečného doplnění nedosahuje u vitamínu D stanovené hranice. Proto je dobré tento vitamin tělu dodávat i ve formě doplňků stravy nebo léku na recept, jenž má podobu kapek.

„Doplnit si dostatečné množství vitamínu D jen sluníčkem nebo zdravou stravou nezvládnete. Napomoci tomu ale můžete častým zařazováním do jídelníčku např. lososa nebo nákupem mléčných výrobků s vitamínem D. Především v zimním období a u seniorů byste ale měli tento vitamin užívat jako takový, a to optimálně mezi 800 až 1000 jednotkami denně,“ popisuje místopředseda Společnosti pro metabolická onemocnění skeletu. Předávkovat se vitamínem D prakticky není možné.

Vápník a vitamin D je dobré užívat nejen jako prevenci, ale také při samotné osteoporóze nebo při stavu, který jí předchází a který se nazývá *osteopenie*. Důležité je také to, že dostatek těchto dvou látek napomáhá k tomu, aby se zlomenina nehojila déle.

V zahraničí vitamínem D častěji obohacují některé potraviny, jako třeba mléko. Jak podotýká předseda České gynekologicko-porodnické společnosti Vladimír Dvořák, takové kroky potravinářských firem by byly v širší míře žádoucí i v tuzemsku.

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/osteoporoza-nejcasteji-lame-zapesti-a-krcky-jak-zlomeninu-poznat-a-k-cemu-je-to-dobre>