

Osteoporózu záchyt potvrdí u každého pátého pacienta

17.10.2024 - Viktorie Plívová | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Jedná se často o fraktury krčku, obratle či zápěstí, tedy zlomenin, které jsou ve vyšším věku pacienta často doprovázeny fatálními následky. Program časného záchytu osteoporózy, který VZP spustila v dubnu 2023, potvrdil diagnózu u každého pátého pacienta.

Programem časného záchytu osteoporózy prošlo během 16 měsíců trvání 230 tisíc klientů VZP, z nich 166 tisíc bylo indikováno k vyšetření denzitometrem. „Aktuálně již 100 tisíc našich klientů bylo na denzitometru vyšetřeno. Z dat, která tak máme aktuálně k dispozici, vyplývá, že každý pátý z nich skutečně trpí osteoporózou,“ vysvětluje Jan Bodnár, náměstek ředitele VZP pro zdravotní péči. Klíčové podle něj bylo zapojit do populačního programu lékaře primární péče, tedy všeobecné praktické lékaře a gynekology: „To se u všech smluvních partnerů podařilo velmi rychle. Záchyt osteoporózy se tak v cílové populaci už dnes automaticky provádí jako součást preventivní prohlídky jak u praktiků, tak gynekologů.“ Pokud je u pacienta odhalena osteoporóza, může být ihned léčen. Pokud ne, určí lékař dle výsledků termín opakovaného vyšetření.

„U každého pátého pacienta, resp. páté pacientky, která byla zařazena do programu, byla osteoporóza fakticky potvrzena. U lidí starších 80 let záchyt překročil dokonce 40 %. To je i v reálných číslech vysoký počet pacientů, kterým program už dnes pomáhá předcházet životním komplikacím. Považuji to za mimořádně dobré výsledky během velmi krátké doby,“ říká MUDr. Richard Pikner, místopředseda odborné Společnosti pro metabolická onemocnění skeletu ČLS JEP. Už první sběr těchto dat po zavedení programu podle něj navíc potvrzuje výsledky zahraničních studií: „Česká data od počátku kopírují výskyt osteoporózy v cílové populaci i v dalších zemích. Potvrzuje nám to, že parametry záchytu jsme dobře definovali a síť DXA je také dobře regionálně rozložena.“

V dubnu 2023, kdy VZP program spustila, byly technické i personální kapacity pro záchyt osteoporózy zcela nedostatečné. „Počet denzitometrů v terénu byl doslova žalostný. V celé republice bylo 90 přístrojů a nebyla výjimka, kdy na celý kraj byl jeden dva denzitometry. Bylo nám jasné, že jejich počet musíme masivně navýšit. To se podařilo mnohem dříve, než jsme si na jaře 2023 dokázali představit,“ říká Jan Bodnár. Cílem VZP bylo do roku 2030 zajistit 20 DXA na milion obyvatel. Tento stav dosáhla v září letošního roku. „Momentálně máme v terénu 210 přístrojů. Například na Vysočině, kde byl ještě před dvěma lety jediný denzitometr na celý kraj, je jich dnes deset,“ doplňuje Bodnár. Síť už také rovnoměrně pokrývá celou ČR. K nejčastějším pracovištím s DXA patří oddělení radiologie (25 %), víc než pětinu (22 %) tvoří ordinace gynekologů a zhruba 16 % ordinace praktických lékařů.

Léčba

Pokud je osteoporóza odhalena včas, spočívá léčba primárně v potravinových suplementech, konkrétně v dostatečném přísunu vápníku a vitamínu D, které napomáhají zpomalit řídnutí kostí. Pokud je nález natolik závažný, že by pouhé doplňky stravy již nebyly postačující, je na pořadu hormonální léčba. Teprve následně se jedná o léčbu tzv. bisfosfonáty, které dokáží redukovat poškození kostí. Také tuto léčbu může nasadit kromě specialisty i gynekolog nebo praktický lékař.

Seznam zapojených ordinací (ale například i odkaz na dotazník FRAX) najdete na stránce Populační

program časného zachytu osteoporózy v ČR.

Co jste chtěli vědět o osteoporóze a báli jste se zeptat?

Koho se osteoporóza týká?

Průběh nemoci je většinou bezpříznakový a bezbolestný, pacient o ní do první zlomeniny často ani netuší. Někdy se může projevit pozorovatelným zakřivením páteře, pobolíváním zad či snižující se výškou pacienta. Zda patříte do rizikové skupiny a bylo by pro vás vhodné podstoupit vyšetření na densitometru, poradí nejlépe váš ošetřující lékař (praktický lékař, v případě žen také gynekolog). Obecně bývají k onemocnění náchylnější kuřáci, lidé užívající nadměrně alkohol, lidé chronicky nemocní užívající dlouhodobě některý typ léčiv či lidé s výskytem osteoporózy v rodině.

Kde a jak mne vyšetří?

Pokud spadáte do rizikové skupiny (viz níže), měl by vám vyšetření nabídnout váš praktický lékař, resp. gynekolog u žen, v rámci pravidelné preventivní prohlídky. V případě, že vyšetření (pohovor nad dotazníkem či vyšetření na densitometru) osteoporózu neukáže, dohodne se s vámi ošetřující lékař na termínu dalšího vyšetření (dle výsledků za 2–5 let). Pokud je osteoporóza odhalena v nejranějším stádiu, pacient je sledován, jsou mu doporučeny potřebné potravinové doplňky či úprava jídelníčku. Pokud je nemoc ve vyšším stádiu, může být nasazena léčba hormonální, léčba bisfosfonáty, případně může být pacient doporučen k vyšetření klinického osteologa či jiného specialisty, který určí další postup.

Kdo jsou rizikové skupiny dle screeningového programu VZP (kdy mne osloví praktik či gynekolog při preventivní prohlídce)?

- Ženy do roku po menopauze do 59 let, muži od 65 do 69 let

Jako součást preventivní prohlídky ve dvouletých intervalech u všeobecného praktického lékaře nebo u gynekologa je provedena anamnéza a jednoduchý dotazník FRAX. Pokud vznikne podezření na onemocnění osteoporózou, je u pacientky/pacienta provedeno měření densitometrem.

- Ženy od 60 let a muži od 70 let

V rámci preventivní prohlídky u všeobecného praktického lékaře nebo u gynekologa je rovnou indikováno měření densitometrem. Měření kostní hustoty prostřednictvím densitometru může být provedeno buď přímo v ordinaci registrujícího lékaře, nebo je pacient odeslán na příslušné specializované pracoviště.

Jak osteoporóze předcházet?

K obecným doporučením patří v první řadě dostatek vápníku, vitamínu D a také pohybu. Právě pohyb brání úbytku kostní hmoty. Kromě toho přispívá k posílení svalové hmoty, lepší koordinaci a předcházení pádů.

Dostatek vápníku je pak pro prevenci osteoporózy klíčový. Jedná se o prvek, který podporuje tvrdost a pevnost lidských kostí. Ve vyšším věku se schopnost našeho těla vstřebávat tento prvek z potravin snižuje. To je jednou z příčin zvýšené lámavosti kostí. Nutnost saturovat množství vápníku potravinovými doplňky je velmi individuální, záleží vždy mj. na skladbě našeho jídelníčku. V něm by neměly chybět přirozené zdroje vápníku jako vejce, sýry, luštěniny, mléko a ořechy.

Vitamín D je nezbytný pro správné vstřebávání vápníku. Jako zdroj vitamínu D slouží zejména v mladším věku sluneční paprsky. S přibývajícím věkem, pro každého pak také v zimních měsících, je dobré na vitamín D myslet už při skladbě jídelníčku. Najdeme ho opět v mléčných výrobcích, jako bohatý zdroj vitamínu D slouží také ryby.

Starší lidé, resp. ti z rizikových skupin by měli zejména v zimních měsících užívat také potravinové doplňky s vitamínem D. Pokud si nejste jisti, zda se vás toto doporučení týká, poraďte se se svým ošetřujícím lékařem.

Na co se ptá dotazník FRAX? Jak dlouho trvá jeho vyplnění?

Pro kalkulaci rizika zlomenin v rámci zachytu osteoporózy se používá standardizovaný dotazník FRAX. Dotazník umožňuje určit riziko vzniku osteoporotické zlomeniny v následujících 10 letech a je tak vodítkem k posouzení, zda není třeba u pacienta provést denzitometrického vyšetření.

Dotazník zjišťuje základní informace o pacientovi (věk, váha, výška atd.), jeho životosprávu (konzumaci alkoholu, kouření), dosavadní anamnézu pacienta (zejména prodělané zlomeniny) a také rodinnou anamnézu (zlomeniny u rodičů). Vyplnění dotazníku trvá deset minut.

Jak probíhá vyšetření na denzitometru? Je invazivní nebo nějak bolestivé?

Denzitometrem se vyšetřuje hustota kostní hmoty. Vyšetření není bolestivé ani invazivní, radiační dávka je nižší ve srovnání s klasickým RTG snímkem. Probíhá tak, že pacient leží na speciálním lůžku, zůstává oblečený a scanner zachycuje buď jednu, nebo více oblastí kostí. V praxi se obvykle měří na dvou místech, zpravidla v oblasti bederní páteře a horní části stehenní kosti. Vyšetření na denzitometru trvá cca 15-20 minut, používá se při něm jen velmi slabé záření.

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/osteoporozu-zachyt-potvrdi-u-kazdeho-pateho-pacienta>