

Tisková zpráva Karvinské hornické nemocnice

2. července 2021

Kvalita kostí se v Karvinské hornické nemocnici nově vyšetřuje každý den

Osteologická ambulance Karvinské hornické nemocnice reaguje na velkou poptávku po denzitometrickém vyšetření a ve snaze zkracovat objednací doby rozšířila provoz pracoviště, na kterém se pomocí denzitometru vyšetřuje hustota kostní hmoty, ze dvou na pět dní v týdnu. Denzitometrií se zjišťuje hlavně osteoporóza, případně osteopenie, což je její předstupeň.

„Denzitometrii by v první řadě měly podstoupit ženy, které nemenstruují, a to buď primárně z důvodu genetické či hormonální poruchy, nebo proto, že jsou v přechodu. Zvláště pokud přechod nastal moc brzo, anebo byla činnost vaječnicků prudce utnuta operací, je toto vyšetření nanejvýš žádoucí, protože v přechodu, který může trvat až 10 let, je ztráta kostní hmoty největší,“ upozorňuje lékařka osteologické ambulance Karvinské hornické nemocnice MUDr. Renáta Rybarčíková.

Řídnutí kostí mohou urychlovat revmatické choroby, endokrinní choroby jako cukrovka 1. typu nebo onemocnění štítné žlázy, dále pak poruchy vstřebávání živin ze stravy jako celiakie nebo intolerance laktózy, léky vedoucí k poklesu kostní denzity, zejména kortikoidy, a v neposlední řadě špatné stravovací návyky s minimem kvalitních bílkovin a nadměrnou konzumací polotovarů a kolových nápojů, které mají vyšší obsah fosforu.

Rizikový je i současný trend štíhlosti, kdy už si i velmi mladá děvčata hlídají linii. *„Co si člověk uloží do kostí do přibližně 25 let věku, z toho potom po zbytek života ztrácí kostní hmotu. U mladých dívek toužících po štíhlosti je problém v tom, že nedosáhnou vrcholu kostní hmoty do 25 let a její úbytek u nich startuje z nižších hodnot. Do fáze osteopenie nebo osteoporózy se pak mohou dostat mnohem dřív než třeba jejich babičky,“* vysvětluje MUDr. Rybarčíková.

Třebaže je osteoporóza dominující chorobou u žen, přibývá i mužů s tímto problémem, přičemž příčinou bývá hlavně špatná životospráva, onemocnění urychlující vývoj osteoporózy a užívání léků ovlivňující kostní obrát.

Ambulance kostní denzitometrie, která je nyní v provozu každý pracovní den od 6:30 do 14 hodin, se nachází v 1. patře Centra pracovní medicíny. Přístup k pacientům s osteoporózou je v Karvinské hornické nemocnici komplexní – většina problémů se řeší v rámci nemocnice.

Tichý zloděj kostí

Osteoporóza se nemusí nijak projevit. U většiny pacientů jde o náhodný nález. Osteoporózu ale mohou signalizovat například neurčité bolesti mezi lopatkami při dlouhém stání nebo sezení, anebo kulacení zad vlivem zborceného obrátle.

Pacienti s osteoporózou musí dodržovat spoustu režimových opatření, aby předcházeli pádu. Pokud mají špatný zrak, musí mít kvalitní brýle, domácnost si musí přizpůsobit tak, aby nezakopávali, musí používat kompenzační pomůcky jako hůlky nebo berle a volit přiměřenou obuv.

Prevence má význam

Prevence není zbytečná ani po 25. roku života, protože řídnutí kostí se dá zpomalit nebo i zastavit. Nejlepší prevencí je kvalitní strava s dostatkem vápníku a vitamínu D. Kromě správné životosprávy je důležitá vhodná pohybová aktivita.

„Vhodné jsou sporty, při kterých nedochází k velkým otřesům a nehrozí pád. Pacientům doporučujeme hlavně chůzi, klidně s trackovými holemi, aby měli odlehčenou horní polovinu těla. Vhodné jsou jakékoliv balanční cviky, které člověka nutí udržovat rovnováhu, třeba cvičení na míčích nebo balančních podložkách, protože taková aktivita posiluje svaly podél páteře, které pomáhají udržovat napětí tak, aby nedocházelo k velkému tlaku na ploténky a obratle,“ uvádí lékařka osteologické ambulance KHN.

Cílem léčby je snížení rizika zlomenin

Základem léčby osteoporózy je dodání vápníku a vitamínu D, protože ne každý je schopen přijmout potřebné množství těchto prvků ze stravy. Česká populace trpí plošným nedostatkem vitamínu D, což je způsobeno jednak stravovacími návyky, jednak klimatickou polohou České republiky.

Vitamín D se tvoří v kůži vlivem UV záření. *„Namísto intenzivního slunění však raději pacientům doporučujeme, aby se před slunečním zářením chránili použitím krémů s vyšším UV filtrem, jelikož s úbytkem ochranné ozonové vrstvy Země dochází ke zvýšené četnosti nádorů kůže. Vitamín D dodáme tělu formou léků,“* doplňuje MUDr. Rybarčíková.

Dalším stupněm léčby jsou jednak léky bránící osteoresorpci kostní hmoty, kam patří bisfosfonáty a biologická terapie, jednak léky stimulující novotvorbu kostí.

A pokud se přece jen onemocnění dostane do stádia, kdy dochází ke zlomeninám i při minimálním úrazu, často jsou to kompresivní fraktury obratlů vzniklé při běžných činnostech, pak je v Karvinské hornické nemocnici k dispozici protetická ambulance, kde je pacientovi vyroben korzet přímo na míru. Ve spolupráci s oddělením chirurgie páteře nabízí Karvinská hornická nemocnice i operační řešení, tzv. vertebroplastiky, což je zpevnění obratle injekčním zavedením kostního cementu.