

**REVMATOLOGIE
CENTRUM BIOLOGICKÉ LÉČBY
DENZITOMETRIE**

Akreditované pracoviště MZ

V dubnovém čísle TVS magazínu S PLUS jsme si mohli přečíst článek s názvem „Osteoporóza, tichý zabiják“. Myslím, že nejedna z nás následně usel k počítači a hledal, co vše se pod názvem tohoto onemocnění skrývá. Je to vážné smrtelné onemocnění?

Pokusili jsme se pátrat na internetu a nalezní jsme následující:

Osteoporóza je metabolická kostní choroba, která se projevuje řídnutím kostní tkáň. V kostech se vytvářejí póry, dochází k úbytku vápníku a jiných minerálů ...

Dále byl článek příliš odborný a tak jsme si pro vysvětlení a snad i uklidnění zašli za odborníkem přinejmenším erudovaným, MUDr. Evou Dokoupilovou, do Centra revmatologické a osteologické léčby Medical Plus, které sídlí v moderním komplexu Rezidence Hradební na Obchodní ulici v Uherském Hradišti naproti nákupního střediska BILLA.

Moderní pracoviště v pátém patře Rezidence Hradební nás příjemně překvapilo nejen svým trendovým designem, prostornými čekárnami vybavenými LCD televizor nebo uklidňujícím akváriem, ale i ochotným personálem, který přes neustálý příchod nových a nových pacientů s přehledem zvládal organizaci práce ke všeobecné spokojenosti a klidu.

MUDr. Eva Dokoupilová, vedoucí lékařka a majitelka centra, pracující v oboru již více než 17 let, si našla čas i na nás a ochotně odpověděla na naše otázky:



Může být osteoporóza opravdu smrtelnou nemocí?

Nedá se to říci takto doslova, ale jistá spojitost tady je. Onemocnění osteoporózou znamená vždy porušenou mechanickou odolnost kostí a v důsledku toho zvýšené riziko vzniku zlomeniny. Ať už se jedná o nejčastější zlomeninu krčku stehenní kosti, nebo často přehlížené, ale velmi bolestivé zlomeniny předloktí či obratlů. Závažná je v tomto případě zejména zlomenina krčku, která pacienta upoutá na delší dobu na lůžko. Tuto zlomeninu v České republice ročně utrpí přes 6000 mužů a téměř 5000 žen ve věku nad 50 let. Zlomenina v oblasti kyčle je zpravidla způsobena pádem ze stoje na bok, může k ní však dojít i spontánně. Zlomenina je obvykle velmi bolestivá a prakticky vždy je důvodem pro hospitalizaci pacienta. S hospitalizací často souvisí komplikace v podobě infekce dýchacích cest, močových cest, žilní záněty a trombózy na které do jednoho roku umírá každý pátý pacient. Polovina pacientů, kteří operaci zlomeniny krčku přežijí je trvale neschop-

na samostatného pohybu a odkázána na invalidní vozík, berle či dopomoc. Řekněme si tedy, že osteoporóza je závažné onemocnění, které může skončit sníženou hybností, invaliditou a v některých případech i smrtí pacienta.

Existují příznaky, které by na tuto chorobu upozornily?

Řídnutí kostí je obvykle bezpříznakové, může se však projevit například bolestmi v zádech. Velmi varovnými jsou již zmíněné bolestivé zlomeniny předloktí nebo obratlů. Každý člověk, který takovouto zlomeninu utrpí by měl být velmi podrobně vyšetřen. Dalším signálem, že něco není v pořádku je snížení výšky. Zlomeniny obratlů postupně vedou ke zmenšení a nahrbení postavy. Pokud tedy víte, že jste měřili třeba 180cm a nyní máte o 4 a více centimetrů méně, mohlo by se jednat o osteoporózu s možným poškozením obratle a měli byste požádat o provedení odborného vyšetření.

Které skupiny jsou nejvíce ohroženy?

Osteoporóza se nejčastěji projevuje u osob ve věku nad 50let a postihuje jak ženy, tak i muže. Jak vypovídají statistiky, je touto chorobou postiženo zhruba 33% žen a 15% mužů. Přestože do věku 65 let je nález osteoporózy přibližně čtyřnásobně častější u žen než u mužů, ve věku nad 70let se rozdíl výrazně snižuje a osteoporózou po 70. roce života trpí 47% žen a až 39% mužů. Většina z nich však o svém onemocnění neví a nemůže tak účinně snížit riziko budoucích zlomenin. To je také důvodem, že v České republice je léčeno pouze 10% lidí trpících osteoporózou. Vysoce ohroženou skupinou jsou také lidé, kteří již zlomeninu prodělali. Ti mají několikanásobně vyšší riziko vzniku dalších zlomenin.

Je třeba preventivní vyšetření i bez příznaků?

Pokud bychom hovořili o ideálním stavu, měli by vyšetření preventivně podstoupit všichni lidé, kteří dosáhnou věku 50. let. Vyšetření osteoporózy je zaměřeno na podrobné klinické a laboratorní vyšetření, a denzitometrii.

Celotělovým denzitometrem se měří hustota kostního minerálu. Denzitometr je schopen zobrazit a posoudit bezbolestnou a neinvazivní metodou tvar většiny obratlů a rozhodnout o nutnosti provést rentgenové vyšetření pateře.

Velkou výhodou denzitometrického vyšetření je asi stonásobně nižší radiační zátěž pacienta než při klasickém rentgenovém vřetření. V indikovaných případech je hrazeno všemi zdravotními pojišťovnamí. Z vyšetření není třeba mít obavy.

Jakou doporučujete prevenci v běžném životě?

Nejlepší prevencí vzniku většiny současných takzvaných civilizačních chorob a stejně tak osteoporózy je dodržování zdravých životních a stravovacích návyků. Velmi důležitá je přiměřená výživa s optimálním přísunem bílkovin, vápníku a vitamínu D. Nezanedbatelnou roli pro průběž-

Vyšetření denzitometrem



nou obnovu kostí však hraje také fyzická aktivita. Nejvýznamnější vliv má především v období růstu a dospívání. Zvýší-li se v tomto období množství kostní hmoty o 10%, klesá budoucí riziko zlomenin až o 50% a možnost vzniku osteoporózy se teoreticky oddálí až o 13 let. Důležitá jsou tato pravidla však také v dospělosti a ve vyšším věku. Doporučuje se především chůze na čerstvém vzduchu. Denně bychom měli chodit alespoň 2 až 4 hodiny. Právě na takovou zátěž je naše tělo uzpůsobeno. Sedavý způsob života naopak snižuje obnovu kostí a vede k jejich řídnutí, tedy vzniku osteoporózy. Nejsou-li kosti zatěžovány, snižuje se jejich hustota poměrně rychle a úměrně tomu se zvyšuje riziko vzniku zlomenin. Negativní vliv na kostní metabolismus má také kouření, nadměrná konzumace alkoholu, černé kávy, nadměrné solení nebo konzumace potravin s vysokým obsahem fosfátů jako salámy, klobásy, masové paštiky a instantní polévky, které zhoršují příjem vápníku. Naopak v mléce je poměr vápníku a fosfátů pro kostní metabolismus příznivý.

Dalo by se na závěr shrnout to nejdůležitější pro boj s osteoporózou?

V každém případě by lidé onemocnění osteoporózou neměli podceňovat. Zejména rodiče by měli u svých ratolestí dbát na vyváženou stravu, dostatečný přísun vitamínů, minerálů, vápníku a především dostatek pohybu a tím jim pomoci zkvalitnit jejich život v dospělosti. Stejně by však měli pečovat i o sebe. Nezapomeňte, že prevenci lze chorobě účinně předcházet. U starších osob je také velmi důležité minimalizovat riziko pádů.

Že jsme si pro odpovědi na naše otázky byli opravdu na tom správném místě dokazují slova profesora MUDr. Karla Pavelky DrSc., nejuznávanějšího českého odborníka v oboru, který při otevření centra v říjnu roku 2012 řekl:

.... On se tady odráží fakt, že to není obyčejné centrum. Je to centrum dvojí specializace, které dostalo důvěru České revmatologické společnosti "býtí" biologickým centrem, kterých je soukromých jenom několik v republice. Nároky na něj jsou relativně velké. Pak je to centrum osteologické, které má svoji tradici - je to jedno z nejstarších a největších center v České republice... Tak at tedy použijí jakýkoliv úhel pohledu, mám pocit, že je to centrum vynikající, v českých podmínkách neobvyklé. Musím říct, že i v evropském kontextu.

Já gratuluji paní doktorce a gratuluji občanům Uherského Hradiště že mají možnost do takového centra chodit...

Celý rozhovor a další podrobné informace o Centru revmatologické a osteologické léčby MEDICAL PLUS najdete na

www.medicalplus.cz • www.revmauh.cz
Rezidence Hradební, ulice Obchodní 1507
Uherské Hradiště, tel: 572 551 850