Osteoporóza: jak chránit kosti

Při osteoporóze kosti řídnou a snadněji se lámou, často i při běžném pádu. Osteoporóza nebolí, a proto se na ni mnohdy přijde až po první zlomenině.

Kdo je ohrožen

- ženy po menopauze, zvlášť po předčasné, a lidé ve vyšším věku
- zlomenina po malém úrazu po 50. roce věku, zlomenina krčku u rodičů
- dlouhodobé užívání kortikoidů, nízká hmotnost, kouření, nadměrné pití alkoholu
- některá onemocnění štítné žlázy, střev a revmatická onemocnění

Co pro kosti udělat

- **Vápník** hlavně ze stravy, přibližně 1 000 až 1 200 mg denně: mléčné výrobky, mák, sardinky s kostmi, minerální vody s vápníkem. Doplňky užívejte po poradě.
- **Vitamin D** vzniká v kůži na slunci, v zimě ho bývá nedostatek. Dávku doplňku vám doporučíme.
- **Pohyb se zátěží**: chůze, turistika, tanec, posilování. Kost sílí, jen když je zatěžována.
- Dostatek bílkovin ve stravě, nekouřit, alkohol jen výjimečně.

Předcházejte pádům

- doma odstraňte volné koberečky a kabely, pořiďte dobré osvětlení, madla v koupelně a protiskluzové podložky
- noste pevnou obuv, nechte si zkontrolovat zrak
- cvičte rovnováhu a sílu nohou
- zeptejte se nás, zda některý z vašich léků nezvyšuje riziko pádu (léky na spaní, na uklidnění, některé léky na tlak)

Vyšetření a léčba

Hustota kostí se měří denzitometrií (DXA), vyšetření je nebolestivé a trvá asi 10 až 20 minut. Podle výsledku a vašeho rizika doporučíme další postup. Léky na osteoporózu snižují riziko zlomenin jen při pravidelném a dlouhodobém užívání, dodržujte proto přesně pokyny a léčbu sami nepřerušujte.

Kdy se ozvat

Náhlá bolest zad po pádu, zvednutí břemene nebo i bez příčiny, snížení výšky o více než 3 až 4 cm nebo zakulacení zad. Máte-li po pádu silnou bolest kyčle nebo se nemůžete postavit na nohu, volejte 155.

Odborné zdroje

Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP a Společnost pro metabolická onemocnění skeletu ČLS JEP: Osteoporóza. Doporučený diagnostický a terapeutický postup pro všeobecné praktické lékaře (novelizace 2023).

International Osteoporosis Foundation: Risk Factors; Calcium; Falls prevention (osteoporosis.foundation).

NHS: Bone density scan (DEXA scan) (2022); Broken hip (2026).