Osteoporóza - základná definícia

**Osteoporóza** (riedke kosti) je ochorenie látkovej výmeny kostného tkaniva, ktorá sa prejavuje ubúdaním množstva kostnej hmoty a poruchami mikroarchitektúry kosti, čo vedie k oslabeniu pevnosti kosti a tým k zvýšenej lámavosti.  
Osteoporóza - Epidémia tretieho tisícročia.

Od konca minulého storočia sa problém osteoporózy dostal do povedomia nielen zdravotníckej, ale aj širokej laickej verejnosti. Stále nástojčivejšie sa o ňu zaujímajú aj ekonómovia zdravotnictva. Z osteoporózy sa stal obrovský zdravotnícky a sociálno-ekonomický problém. Náklady na diagnostiku a liečbu osteoporózy, včítanie liečby zlomenín a ich dôsledkov dosahujú obrovské čiastky a nastále rastú. Ako príklad možno uviesť krajiny EU, ktoré vydali v roku 1998 len na liečbu zlomenín horného konca stehennej kosti 4,8mld EURO.

Odhaduje sa, že rizikom osteoporotickej zlomeniny je ohrozená asi každá tretia žena a asi každý šiesty muž vo veku nad 50 rokov. To predstavuje asi 6-8% populácie. Osteoporóze sa nevenuje pozornosť pre ňu samotnú, ale pre jej komplikácie - zlomeniny, ktoré spôsobuje. Medzi najčastejšie miesta zlomenín patria kosti predlaktia, stavce a horný koniec ramennej a stehennej kosti.

Najobávanejšou zlomeninou je posledne uvedená - zlomenina krčka stehennej kosti.Na Slovenskou bolo v roku 1974 zaznamenaných okolo 1 600 týchto zlomenín. Toto číslo v roku 2000 vzrástlo na 10 000. Naštastie v posledných rokoch vzostup už nie taký prudký.

Nárast výskytu osteoporózy sa pripisuje jednak starnutiu populácie (stále viac osôb sa dožíva vyššieho veku) a jednak zmenou životného štýlu (obmedzovanie pohybu, kybernetizácia, změna stravovacích zvyklostí, fajčenie apod.). Už dnes vyrastá v školách široká masa budúcich osteoporotikov. Mladá generácia presedí vačšinu svojho života v škole v laviciach, potom doma pred počítačom a večer pred televízorom. Namiesto zdravej mliečnej stravy obľubuje hamburgery a kolu.

Osteoporóza je nielen hojne rozšírená choroba, ale má aj závažné následky - úmrtie a dramaticky zhoršená kvalita života. Asi tretina osôb po zlomenine krčka stehennej kosti do roka zomiera, asi tretina je odkázaná na opateru iných a len zbytok sa vyhojí úplne a je schopný sebaopatery! Táto zlomenina je 7. mieste najčastejších príčin úmrti hospitalizovaných pacientov v SR.

Riziko úmrtia po zlomenine stehennej kosti u 50- ročnej ženy je rovnaké ako úmrtie na rakovinu prsníka a 4x väčšie ako na rakovinu maternice!! Zlomeniny stavcov tiež trvale znižujú kvalitu života svojou nástopjčivou bolestivosťou a obmedzovaním hybnosti chrbtice.Osteoporózu preto právom považujeme za spoločensky najzávažnejšie ochorenie pohybového aparátu.

PRÍČINY VZNIKU OSTEOPORÓZY

Kosť nie je tvrdá, neživá hmota, ale živé tkanivo. Počas života sa kostná hmota stále obmieňa. Neustále v nej priebehajú dva úzko späté procesy - odbúravanie a novotvorba. Vo fáze rastu a dospievania prevažuje novotvorba kosti. Po 35. roku života nastáva prevaha odbúravania kosti na úkor novotvorby a kostná hmota v tele človeka postupne ubúda. Keď sa jej množstvo zníži pod normálnu hranicu, nazývame tento stav osteoporóza, čiže preriednutie kosti. Je to vlastne výsledok nerovnováhy medzi tvorbou a odbúravaním kosti. Člověk môže túto chorobu zaregistrovať až po jej prvom prejave- zlomenine.

PREVENCIA

dostatočná váhonosná záťaž kostí (chôdza, alebo stoj vo vzpriamenej polohe) a správna výživa (hlavne dostatočný prívod vápnika).

Skolióza

Skolióza je chorobné vychýlenie chrbtice nabok. Toto vykrivenie je spojené s rotáciou, otáčaním tiel stavcov okolo dlhej osi na strane vykrivenia. Najčastejšie formy sú veľkooblúková, tzv. C - skolióza a S - skolióza (pravokonvexná hrudníková skolióza s kompenzačným ľavostranným zakrivením v bedrovej oblasti). Stupeň skoliózy sa udáva uhlom zakrivenia. 1. stupeň do 30° , 2. stupeň do 60°, 3. stupeň do 90° a 4. stupeň nad 90°.

Príčiny vzniku:

viac ako 80% prípadov predstavuje neznáma príčina ochorenia, tzv. idiopatická skolióza. Väčšinou sa objavuje v detstve vo veku od 10-18 rokov.  
jednostranné pracovné zaťaženie  
množstvo prípadov vzniká na genetickom podklade

choroby detského veku (rachitída, osteomalácia)  
zápalové ochorenia chrbtice a okolia  
pri úrazoch chrbtice a hrudníka  
po operáciach hrudníka  
v množstve prípadov vzniká sekundárne popri základnej poruche, napríklad pri poliomyelitíde (detskej mozgovej obrne), vrodených abnormalitách, ráštepe chrtbice alebo progresívnych svalových dystrofiách

Príznaky:

zvyčajne bez bolesti  
jedno rameno sa zdá byť vyššie ako druhé  
nerovná panva  
vyčnievajúca lopatka  
skrátený trup  
únava po dlhom sedení alebo státí  
tupá, nevýrazná bolesť alebo dýchacie ťažkosti

Diagnostika:

Diagnóza je založená na fyzikálnom vyšetrení a zhotovení rongenového snímku chrbtice. Snímka chrbtice stanoví stupeň a vážnosť skoliózy a identifikuje ďalšie odchylky, anomálie chrbtice.

Liečba:

liečba je určovaná stupňom zakrivenia, typom skoliózy a vekom  
vytvorenie silného svalového korzetu pravidelným cvičením chrtbtového, dýchacieho a brušného svalstva  
plávanie, elektrostimulácia svalstva, trakčný korzet  
zakrivenie chrbtice menšie ako 20° nevyžaduje liečbu. Sledovanie skoliózy je potrebné každých 6 mesiacov chirurgická liečba je odporúčaná při skolióze, ktorej zakrivenie presahujje viac ako 40° z hľadiska korekcie zakrivenia a stabilizácie chrbtice. Chrbtica je ohrozená splývaním stavcov.

RACHITÍDA

**Rachitída** alebo **krivica** je ochorenie z nedostatku [vitamínu D](https://sk.wikipedia.org/wiki/Vitam%C3%ADn_D) v detstve, keď ešte nebola dokončená osifikácia (prestavba chrupkových kostných modelov na skutočnú [kosť](https://sk.wikipedia.org/wiki/Kos%C5%A5)). Celý tento pochod viazne, kosti zostávajú mäkké, neunesú hmotnosť tela a krivia sa. Deti majú skrivené dlhé kosti, najmä dolných končatín, kriví sa však aj [chrbtica](https://sk.wikipedia.org/wiki/Chrbtica) a [rebrá](https://sk.wikipedia.org/wiki/Rebr%C3%A1), deformuje sa [panva](https://sk.wikipedia.org/wiki/Panva) a [lebka](https://sk.wikipedia.org/wiki/Lebka).

V ostatných rokoch táto choroba v našich krajinách prakticky vymizla. Je to výsledok sústavnej zdravotnej starostlivosti, pravidelných kontrol detí od narodenia, prevencie i spôsobu života. Vysoká životná úroveň má zásluhu na tom, že deti netrpia nedostatkom potravín, že nebývajú v zdravotne nevyhovujúcich bytoch. Deti majú možnosť často byť na slnku. Slnečné žiarenie podporuje vznik vitamínu D v tele, a zabraňuje tak vzniku rachitídy. Inak je rachitída v málo vyvinutých oblastiach na svete ešte značne rozšírená.