Osteoporóza

Zverejnené: 11. novembra 2026 | Autor: Mgr. Hana Neuschlová



Osteoporóza je ochorenie kostí, pri ktorom dochádza k **úbytku kostnej hmoty a zhoršeniu štruktúry kostného tkaniva**. Kosti sa stávajú **redšími, krehkejšími a náchylnejšími na zlomeniny**, často aj pri minimálnom úraze alebo bežnej každodennej činnosti.

Čo sa deje v tele

Kosť sa neustále obnovuje (tvorba vs. odbúravanie), no pri osteoporóze odbúravanie prevláda nad tvorbou. Kosť je redšia a viac porézna.

Príčiny a rizikové faktory

1. Hormonálne zmeny – objavuje sa najmä u žien po menopauze (pokles estrogénu),

2. Vek – vyššie riziko po 50. roku života,
3. Nedostatok vápnika a vitamínu D,
4. Životný štýl – málo pohybu, fajčenie, nadmerná konzumácia alkoholu,
5. Lieky – napr. dlhodobé užívanie kortikoidov,
6. Ďalšie faktory – nízka telesná hmotnosť, genetika,
7. Ochorenia spojené s vyšším rizikomosteoporózy
    1. reumatoidná artritída
    2. hypertyreóza
    3. celiakia
    4. Crohnova choroba

Príznaky osteoporózy

Osteoporóza je často dlho bez príznakov.

Keď sa prejaví, medzi jej bežné príznaky patria:

- časté zlomeniny aj po malom úraze (najmä zápästie, bedrový kĺb, stavce)
- bolesť chrbta
- zníženie telesnej výšky
- zhrbené držanie tela (“hrb“)

Diagnostika

Diagnostika pozostáva z anamnézy a vyšetrenia tzv. denzitometrie (DEXA), ktoré meria hustotu kostí a výsledok sa udáva pomocou T-skóre:

T-skóre	Význam
≥ -1	normálna hustota kostí
-1 až -2,5	osteopénia (predstupeň osteoporózy)
≤ -2,5	osteoporóza

Môžu sa vykonať aj doplnkové vyšetrenia:

- krvné testy (vápnik, vitamín D, hormóny štítnej žľazy, a. i.)
- RTG (pri zlomeninách)

Liečba

1. Vápnik a vitamín D

Základ liečby a prevencie.

Odporúčaný denný príjem:

- vápnik: približne 1000 – 1200 mg
- vitamín D: približne 800 – 1000 IU (alebo podľa odporúčania lekára)

2. Lieky:

- Najčastejšie používané sú bisfosfonáty, ktoré spomaľujú odbúravanie kostí.
- Biologická a iná moderná liečba. Používajú sa pri vyššom riziku zlomenín alebo pri ťažkej osteoporóze.

3. Prevencia

- Dostatok pohybu počas celého života – najvhodnejšie typy pohybu sú rýchla chôdza, turistika, tanec, silový tréning s primeranou záťažou.
- Primeraný príjem vápnika a vitamínu D.
- Pobyt na slnku.
- Obmedzenie alkoholu a fajčenia.
- Prevencia pádov vo vyššom veku.

Zhrnutie

Osteoporóza je ochorenie kostí, pri ktorom dochádza k úbytku kostnej hmoty a zníženiu pevnosti kostí. Kosti sú následkom toho krehké a ľahko sa lámu aj pri malom úraze. Nazýva sa aj **„tichý zlodej kostí“**, pretože dlhé roky nemusí spôsobovať žiadne príznaky.

Mgr. Hana Neuschlová