

# KONTROLA . RIZIKA . ONEMOCNĚNÍ . OSTEOPORÓZOU MEZINÁRODNÍ . NADACE . PRO . OSTEOPORÓZU

## MŮŽETE BÝT OHROŽENI OSTEOPORÓZOU A LOMIVOSTÍ KOSTÍ?

Zjistěte to pomocí tohoto rychlého a jednoduchého testu

---

Nedopustěte, aby se u vás rozvinula osteoporóza!  
Jste-li v ohrožení, sdělte to svému lékaři

## 1. Je vám 60 nebo více let?

- Ano
- Ne



Riziko onemocnění osteoporózou stoupá s věkem. Třebaže nevykazujete žádné další klinické rizikové faktory, ale jste žena starší 60 let nebo muž starší 70 let, měli byste se na zdravotní stav svých kostí zeptat při své další zdravotní prohlídce.

## 2. Utrpěl/a jste zlomeninu poté, co jste dosáhl/a věku 50 let?

- Ano
- Ne



Pokud jste utrpěl/a zlomeninu po méně závažném pádu (z výšky ve stoje), může to být kvůli osteoporóze. Jedna zlomená kost představuje hlavní rizikový faktor pro další zlomeninu s nejvyšším rizikem v následujících dvou letech.

## 3. Máte podváhu (BMI méně než 19)?

- Ano
- Ne

V případě, že své BMI neznáte, vypočítáte jej takto:

**Metrické jednotky:**

$$\text{BMI} = \frac{\text{váha v kilogramech}}{\text{výška v metrech}^2}$$

**Hodnota BMI**

Méně než 19,0  
19,1 až 24,9  
25,0 až 29,9  
Více než 30,0

**Znamená**

Podváha  
Normální/optimální váha  
Nadváha  
Obezita



Index tělesné hmotnosti (BMI) v hodnotě nižší než 19 kg/m<sup>2</sup> představuje rizikový faktor pro onemocnění osteoporózou. Podváha může u dívek a žen vést k nižší hladině estrogenu, podobně jako po menopauze, což může přispívat ke vzniku osteoporózy. Útlým lidem současně hrozí vyšší riziko zlomeniny.



**Pokud jste zaškrtnli ano u dvou nebo více výše uvedených otázek, znamená to, že vykazujete významné rizikové faktory pro vznik osteoporózy a zlomenin. Doporučujeme vám, abyste požádali svého lékaře o vyšetření a probrali s ním postupy, jak riziko zlomenin v souvislosti s osteoporózou snížit.**

#### 4. Snížila se vám po dosažení věku 40 let výška o více než 4 cm?

- Ano
- Ne
- Nevím



Příčinou výškového úbytku o více než 4 cm u dospělého člověka bývají často zlomeniny páteře v důsledku osteoporózy. Ne všechny zlomeniny páteře jsou bolestivé, což znamená, že občas lidé ani neví, že je prodělali.

#### 5. Prodělal některý z vašich rodičů zlomeninu kyčle?

- Ano
- Ne



Pokud vaši rodiče prodělali frakturu kyčle, můžete být více ohroženi rozvinutím osteoporózy a utrpením zlomeniny. Pokud jeden z vašich rodičů měl deformitu páteře, nebo pokud se ve vaší rodinné anamnéze významně vyskytuje osteoporóza, mohla by to být rovněž známka toho, že u vás existuje zvýšené riziko vzniku osteoporózy.

#### 6. Máte některé z následujících onemocnění?

- Revmatoidní artritida
- Onemocnění trávicího ústrojí (chronické střevní záněty, celiakie)
- Rakovina prostaty nebo prsu
- Cukrovka
- Chronické renální selhání
- Poruchy štítné žlázy nebo příštítných tělísek (hypertyreóza, hyperparatyroidismus)
- Onemocnění plic (chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN))
- Nízká hladina testosteronu (hypogonadismus)
- Předčasná menopauza, zastavená menstruace, odstranění vaječníků (nízká hladina estrogeneru kvůli hypogonadismu)
- Prodloužená nehybnost (např. neschopný chodit bez pomoci)
- HIV
- Nevím, ale zeptám se svého lékaře
- Nic z výše uvedeného



Některé zdravotní obtíže jsou spojené se zvýšeným rizikem vzniku osteoporózy a zlomenin. To je označováno jako sekundární osteoporóza. Určitý stav může rovněž zvyšovat riziko pádu, který může vést ke zlomeninám.

## 7. Užíváte některé z níže uvedených léků?

- Glukokortikoidy nebo „steroidy“, používané při léčbě zánětu (např. tablety prednison po dobu 3 měsíců nebo déle prednison)
- Inhibitory aromatázy používané při léčbě rakoviny prsu
- Androgenní deprivace terapie používaná při léčbě rakoviny prostaty
- Thiazolidinediony používané při léčbě cukrovky (např. pioglitazon)
- Imunosupresiva používaná po transplantacích (např. inhibitory fosfatázy kalmodulinu/kalcineurinu)
- Antidepresiva používaná při léčbě deprese, obsedantně kompulzivních poruch atd. (např. selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu)
- Antikonvulziva nebo antiepileptika používaná při léčbě záchvatů (např. fenobarbital, karbamazepin a fenytoin)
- Nevím, ale zeptám se svého lékaře
- Nic z výše uvedeného



Dlouhodobé užívání určitých léků může zvýšit úbytek kostí a vést tak ke zvýšenému riziku zlomeniny. Některé léky rovněž zvyšují riziko pádů, které mohou přivodit zlomeniny.

## 8. Konzumujete nadměrné množství alkoholu (více než 3 jednotky denně) a/nebo jste stávající kuřák?

- Ano
- Ne



Nadměrná konzumace alkoholu negativně ovlivňuje zdravotní stav kostí a může vést rovněž k častým pádům, což zvyšuje riziko zlomenin.



Bez ohledu na to, zda jste stávající kuřák nebo jste kouřil/a v minulosti, měl/a byste vědět, že kouření má negativní vliv na zdravotní stav kostí.

## DĚKUJEME ZA VYPLNĚNÍ KONTROLY RIZIKA ONEMOCNĚNÍ OSTEOPORÓZOU MEZINÁRODNÍ NADACE PRO OSTEOPORÓZU

### POKUD JSTE ODPOVĚĎĚLI ANO NA KTEROUKOLI OTÁZKU V TÉTO KONTROLE RIZIK



#### VAŠE ODPOVĚDI NAZNAČUJÍ, ŽE MŮŽETE VYKAZOVAT RIZIKOVÉ FAKTORY PRO VZNIK OSTEOPORÓZY A ZLOMENIN.

Doporučujeme vám, abyste se o stavu svých kostí a postupech snížení rizika vzniku zlomenin v souvislosti s osteoporózou poradili se svým lékařem, který vám pomůže s vyhodnocením rizik a/nebo vám provede denzitometrické vyšetření kostí.

Současně vám doporučujeme, abyste v souvislosti s jakýmkoli jinými rizikovými faktory pro vznik osteoporózy, které se vás mohou týkat, navštívili níže uvedené stránky a riziko vzniku osteoporózy a zlomenin pravidelně kontrolovali.

### POKUD JSTE NEODPOVĚĎĚLI ANO NA ŽÁDNOU Z OSMI OTÁZKU V TÉTO KONTROLE RIZIK

Zkontrolujte prosím, zda se vás netýkají další rizikové faktory vzniku osteoporózy uvedené na následujících stránkách.

Chcete-li kontrolu rizik provést znovu online, navštivte  
<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

# TÝKAJÍ SE VÁS JAKÉKOLI DALŠÍ RIZIKOVÉ FAKTORY PRO VZNIK OSTEOPORÓZY?

## RIZIKOVÉ FAKTORY, KTERÉ MŮŽETE ZMĚNIT



### VYHÝBÁTE SE MLÉČNÝM VÝROBKŮM?

Vápník, pro vaše kosti nejdůležitější minerál, je obsažený především v mléčných výrobcích. Jestliže se vyhýbáte mléčným výrobkům, jste na ně alergičtí nebo je netolerujete, bez užívání jakýchkoli vápníkových doplňků pravděpodobně trpíte nedostatkem vápníku a jste více ohroženi osteoporózou.



### MÁTE NEDOSTATEK SLUNEČNÍHO SVITU?

Trávíte venku méně než 10 minut denně (kdy je část vašeho těla vystavena slunečnímu svitu), aniž byste užívali doplňky s vitamínem D? Vitamín D se tvoří v kůži po jejím vystavení slunečním paprskům UVB. Vitamín D prospívá kostem tím, že je nezbytný pro vstřebávání vápníku.



### NEDOSTATEK FYZICKÉ AKTIVITY?

Je úroveň vaší každodenní fyzické aktivity (domácí práce, chůze, běh atd.) pod hranicí 30 minut? Nedostatek fyzické aktivity má za následek úbytek kostí a svalů. Pravidelné cvičení využívající zátěž vlastního těla (např. pomalý klus nebo chůze) a cvičení spojené s protahováním svalů pomáhají budovat a posilovat kosti a svaly.



### ČASTÉ PÁDY?

Pády jsou primární příčinou zlomenin a každý, kdo často upadne (více než jedenkrát za uplynulý rok) je více ohrožený přivoděním zlomeniny. Cvičení na posílení svalů a rovnováhy a postupy prevence proti pádům doma mohou pomoci riziko pádů omezit.

## RIZIKOVÉ FAKTORY, KTERÉ ZMĚNIT NELZE



### REVMATOIDNÍ ARTRITIDA?

Revmatoidní artritida sama o sobě a užívání kortikosteroidů při léčbě této nemoci mohou vést k rozvinutí osteoporózy.



### CUKROVKA?

Oba typy cukrovky 1 a 2 jsou spojovány ze zvýšeným rizikem lomivosti kostí.



### LÉČBA RAKOVINY PRSU NEBO PROSTATY?

U rakoviny prostaty a prsu se používá hormonální léčba, která se podílí na úbytku kostí. Léčebné terapie při onemocnění rakovinou, jako je chemoterapie, ozařování a užívání kortikosteroidů, mají rovněž nepříznivý vliv na zdravotní stav kostí.

### LÉČBA GLUKOKORTIKOIDY?



Glukokortikoidy, často známé jako „steroidy“ (např. prednison) jsou často předepisovány při léčbě nemocí, jako je např. astma, revmatoidní artritida a některá zánětlivá onemocnění. Užívání perorálních kortikoidů po více než 3 po sobě jdoucích měsíce může vést k úbytku kostí, přičemž k nejprudšímu úbytku dochází během prvních 3–6 měsíců léčby.

### HYPERTYREÓZA NEBO HYPERPARATYREOIDISMUS?



Hypertyreóza a hyperparatyreoidismus vedou k úbytku kostí a osteoporóze.

### PŘEDČASNÁ MENOPAUAZA?



Nastoupila u vás menopauza dříve, než jste dosáhla věku 45 let? Estrogen má na kosti ochranný účinek. Po nástupu menopauzy vaše tělo vytváří nižší hladinu estrogenu a míra úbytku kostí se prudce zvyšuje.

### ZASTAVENÁ MENSTRUACE?



Zastavila se někdy vaše menstruace po dobu více než 12 po sobě jdoucích měsíců (z jiného důvodu, než je těhotenství, menopauza nebo hysterektomie)? Absence menstruace po dlouhé časové období naznačuje nízkou úroveň tvorby estrogenu – tedy faktor, který zvyšuje riziko vzniku osteoporózy.

### ODSTRANĚNÍ VAJEČNÍKŮ?



Byly vám odstraněny vaječníky dříve, než jste dosáhla věku 45 let, aniž byste absolvovala substituční hormonální léčbu? Vaše vaječníky jsou odpovědné za tvorbu estrogenu a bez vaječnicků ho tak máte nedostatek – to je faktor, který zvyšuje riziko výskytu osteoporózy.

### NÍZKÁ HLADINA TESTOSTERONU?



Trpěli jste někdy impotencí, nedostatkem libida nebo jinými příznaky spojenými s nízkou hladinou testosteronu? Testosteron hraje u mužů podobnou roli jako estrogen u žen – nízká hladina tohoto hormonu má nepříznivý vliv na stav kostí a může zvyšovat riziko vzniku osteoporózy.

### ONEMOCNĚNÍ TRÁVICÍHO ÚSTROJÍ?



Onemocnění, jako je ulcerózní kolitida, Crohnova nemoc nebo celiakie, způsobují nedostatečné vstřebávání živin obsažených v potravinách. Zvýšené riziko vzniku osteoporózy hrozí kvůli špatnému vstřebávání vápníku a dalších živin (a často kvůli podváze). Z dlouhodobého hlediska by zdravotní stav kostí neměl být pravděpodobně ohrožený u lidí s celiakií, kteří důsledně dodržují bezlepkovou dietu.







Pokud se vás týká některý z rizikových faktorů, neznamená to, že máte osteoporózu, ale že u vás potenciálně existuje větší možnost jejího rozvinutí. V takovém případě se určitě zeptejte na zdravotní stav kostí svého lékaře, který vám může doporučit jejich vyšetření. Pokud jste u sebe nezjistili žádné rizikové faktory, doporučujeme vám, abyste vedli zdravý prospěšný život a dál sledovali případná rizika.

## TIPY PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, KTERÝ PROSPÍVÁ KOSTEM

- **Zvyšte míru fyzické aktivity** – snažte se cvičit 30–40 minut třikrát nebo čtyřikrát týdně s využitím zátěže vlastního těla a zařazením posilovacích cviků
- **Jezte nutričně vyváženou stravu s dostatečným obsahem vápníku** – viz naše online doporučení v souvislosti s vápníkem
- Intolerance na mléčné výrobky? **Zjistěte více o alternativách bohatých na vápník**, nebo které mléčné produkty můžete ve střídavém množství konzumovat – pomocí IOF kalkulačky vápníku, která je k dispozici na našich stránkách, zjistíte svůj přibližný příjem vápníku
- Snažte se trávit více času venku, abyste si zajistili dostatečný příjem **vitamínu D**, nebo v případě potřeby užívejte doplňky
- **Vyvarujte se kouření a alkohol konzumujte jen střídavě**

## NEDOPUSŤTE, ABY SE U VÁS, VAŠÍ RODINY NEBO PŘÁTEL ROZVINULA OSTEOPORÓZA!

Další informace o osteoporóze a s ní spojené lomivosti kostí a možnost vyhledání vaší národní společnosti proti osteoporóze najdete na [www.osteoporosis.foundation](http://www.osteoporosis.foundation)

-  [facebook.com/iofbonehealth/](https://facebook.com/iofbonehealth/)
-  [twitter.com/iofbonehealth/](https://twitter.com/iofbonehealth/)
-  [linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/](https://linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/)
-  [instagram.com/worldosteoporosisday/](https://instagram.com/worldosteoporosisday/)
-  [youtube.com/iofbonehealth/](https://youtube.com/iofbonehealth/)
-  [pinterest.com/iofbonehealth/](https://pinterest.com/iofbonehealth/)

©2019 **Mezinárodní nadace pro osteoporózu (IOF)**  
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland  
T +41 22 994 01 00 • [info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org)

