

Osteoporóza je onemocnění charakterizované snížením objemu kostní hmoty o více než 25 % (atrofie kostí). Struktura kosti se přestavuje a mění celý život, v závislosti na mnoha faktorech (zatěžování kostí, výživa, hormonální vlivy). U osteoporózy převládají procesy odbourávání nad výstavbou kostní tkáně. Obecně platí, že u žen je hmota kostí menší než u mužů. S věkem dochází k pozvolnému poklesu kostní hmoty. U žen dochází k nejvýraznějšímu úbytku v době menopauzy (utlumování aktivity reprodukčního systému), což je spojeno s poklesem estrogenů. Klinicky se osteoporóza projevuje zvýšenou lomivostí kostí. Dochází ke zlomeninám i při relativně malém násilí. Osteopenie je méně výrazný úbytek kostní tkáně (úbytek kostní hmoty o 10 - 25 %).

1. Osteoporóza jako samostatné onemocnění je označována jako **primární**. Nejčastěji se vyskytuje v seniu u mužů i žen (

senilní

- související právě s atrofií odpovídající pokročilému věku) a po menopauze u žen (

postmenopauzální

- příčinou je úbytek estrogenů, které působí pozitivně na obnovu kostí). Negativně působí imobilizace nemocného, nedostatek vitamínu D, bílkovin, vápníku a fosforu v potravě.

Dlouhodobá imobilizace končetiny vede k rozvoji osteoporózy jen v imobilizované části. Mimo změny zatížení se na vzniku podílí i snížení trofického vlivu nervové soustavy.

2. **Sekundární osteoporóza** provází některé choroby (revmatoidní artritidu, malnutriční stavy, endokrinní onemocnění - např. Cushingův syndrom...).

Prevence primární osteoporózy spočívá ve správné výživě, dostatečné pohybové zátěži a v případě postmenopauzální osteoporózy bývá indikována hormonální substituční terapie.