

## Kost ve třech fázích života ženy

MUDr. Jan Rosa, Affidea Praha, s.r.o. a Lékařská fakulta UK Hradec Králové

Kost je živá tkáň podléhající kontinuální metabolické přeměně. Ta má v období růstu charakter modelace i remodelace, v dospělosti kostní remodelace. Modelace skeletu zajišťuje jeho růst, remodelace průběžnou adaptaci na měnící se podmínky, a to jak metabolické, tak na základě působení vnějších sil.

V období dětství a dospívání je klíčovou metou dosažení geneticky naprogramované vrcholové kostní hmoty (Peak Bone Mass, PBM). Pomineme-li geneticky vázané osteopatie, v principu všechny rizikové faktory osteoporózy, resp. všechny příčiny tzv. sekundární osteoporózy, které se uplatňují i u dospělých, mohou způsobit, že u dětí není dosaženo PBM. V tomto věku je skelet zvláště citlivý na malnutrici, nízkou fyzickou aktivitu a primární či sekundární hypogonadismus.

Kritickým obdobím, které může poznamenat skelet i nevratně, jsou období gravidity a laktace. V nich se uplatňují fyziologické vlivy vedoucí prakticky vždy k mírnému tranzientnímu poklesu kostní hmoty. U predisponovaných žen se uvedený pokles kostní hmoty může manifestovat osteoporotickými zlomeninami, typicky obratlových těl. Je proto zcela na místě pečovat o dostatečný příjem vápníku a vitamínu D v tomto období u všech žen.

Ženy v našem civilizačním okruhu prožívají déle než třetinu svého života v postmenopauze. Příčina menopauzy, pokles sekrece ovariálních estrogenů, má bezprostřední nepříznivé efekty na kostní hmotu. Dochází k akcelerovanému úbytku kostní hmoty, který v mírnější podobě pokračuje i po celý zbytek života. Je velmi důležité identifikovat ženy, které jsou ohroženy osteoporózou a jejími důsledky – osteoporotickými frakturami – a zahájit prevenci či již léčbu prokázané osteoporózy.

V seniu k oslabené struktuře kostní hmoty přistupuje další významný rizikový faktor zlomenin, sarkopenie. U pacientů ve zvýšeném riziku zlomeniny je indikována terapie, která dokáže zabránit úbytku kostní hmoty a zvýšit pevnost stávajících skeletálních struktur. Její nedílnou součástí je u většiny jedinců i suplementace vápníkem, vitamínem D, případně vitamínem K2.