Tlačová správa
Bratislava, 20. októbra 2026

Až polovica pacientov do roka preruší svoju liečbu osteoporózy

Osteoporóza sa často spája s vyšším vekom, o zdraví svojich kostí sa však rozhodujeme oveľa skôr. Ovplyvňuje ho nielen pohyb a stravovanie, ale aj obezita či výrazné chudnutie. Pri príležitosti Svetového dňa osteoporózy, ktorý si pripomíname 20. októbra, odborníci upozorňujú, že prevencia by mala byť prirodzenou súčasťou starostlivosti o zdravie v každom veku. Poukazujú tiež na závažný problém pri liečbe už diagnostikovaného ochorenia. Analýza takmer 17-tisíc slovenských pacientov ukázala, že po dvoch rokoch zostáva na liečbe len približne tretina z nich.

Osteoporóza je ochorenie, ktoré nebolí. Aj preto sa môže celé roky rozvíjať bez výraznejších príznakov. Človek ju často odhalí až vo chvíli, keď si zlomí kosť. Odborníci preto pripomínajú, že starostlivosť o kosti by sa nemala začínať až vtedy, keď sa objaví problém.

Hoci sa osteoporóza najčastejšie spája s vyšším vekom, zdravie kostí je výsledkom celoživotnej starostlivosti. Kým v detstve a dospievaní si vytvárame zásoby kostnej hmoty, v dospelosti je dôležité udržiavať ich a vo vyššom veku spomaľovať ich úbytok. Dôležitú úlohu pritom zohráva spôsob, akým sa stravujeme, hýbeme a pristupujeme k svojej telesnej hmotnosti.

Keď chudnutie neznamená iba stratu tuku

Obezita predstavuje významnú zdravotnú záťaž pre pohybový aparát, no ani výrazný úbytok hmotnosti nemusí byť pre organizmus bez rizika. Najmä pri rýchlom alebo nesprávne vedenom chudnutí môže človek okrem tuku strácať aj svalovú hmotu a dochádzať môže tiež k úbytku kostnej hmoty.

Na tento problém upozorňuje prof. Peter Jackuliak, vedecký sekretár Spoločnosti pre osteoporózu a metabolické ochorenia kostí (SOMOK). Téma podľa neho nadobúda osobitný význam aj v súvislosti s rastúcim využívaním liekov na liečbu obezity zo skupiny agonistov receptora GLP-1.

„Pri užívaní liekov na chudnutie vrátane GLP-1 agonistov je dôležité sledovať nielen úbytok hmotnosti, ale aj zloženie tela a zdravie kostí,“ upozorňuje prof. Peter Jackuliak.

Cieľom chudnutia by podľa neho nemalo byť iba dosiahnutie nižšieho čísla na váhe, ale predovšetkým zníženie množstva tukového tkaniva pri čo najlepšom zachovaní svalovej a kostnej hmoty.

Dôležitú úlohu preto zohráva dostatočný príjem bielkovín, vápnika a vitamínu D, ale aj pravidelná fyzická aktivita vrátane silového tréningu.

PARTNERI

Som aktívny. Znamená to, že mám zdravé kosti?

Pravidelný pohyb patrí medzi základné piliere prevencie osteoporózy. Nie každý šport však pôsobí na kosti rovnako. Dôležité je najmä zaťaženie, ktorému ich vystavujeme. Práve preto má v starostlivosti o zdravie kostí nezastupiteľné miesto silový tréning.

„Silový tréning je v podstate cvičenie proti odporu. Môžeme pri ňom využívať vlastnú hmotnosť, odporové gumy alebo činky, pričom záťaž vždy prispôsobujeme schopnostiam a fyzickej kondícii človeka. Keď sa svaly sťahujú, prostredníctvom šliach prenášajú silu na kosti, ktoré na toto zaťaženie reagujú prestavbou kostného tkaniva,“ vysvetľuje Lucia Medeková, špecialistka na funkčný tréning.

Význam pohybu sa pritom mení v jednotlivých obdobiach života. Kým v detstve a dospievaní pomáha budovať kostnú hmotu, z ktorej organizmus čerpá aj v dospelosti, v neskoršom veku je podstatný najmä pre udržiavanie jej pevnosti. Vo vyššom veku je dôležitá svalová sila, stabilita a rovnováha, vďaka ktorým sa dá predchádzať pádom a následným zlomeninám.

„O zdravie kostí sa môžeme prostredníctvom pohybu starať v každom veku. Pravidelný a primeraný silový tréning pomáha udržiavať nielen pevnosť kostí, ale aj svalovú silu a rovnováhu. A práve tie sú vo vyššom veku mimoriadne dôležité pre zachovanie pohyblivosti a samostatnosti,“ dopĺňa Lucia Medeková.

Slovensko má nové štandardy liečby osteoporózy

Ani dôsledná prevencia však nedokáže vo všetkých prípadoch zabrániť vzniku osteoporózy. V takom prípade je rozhodujúca včasná diagnostika, správne posúdenie rizika zlomenín a vhodne nastavená liečba.

Významným posunom v starostlivosti o pacientov na Slovensku je druhá revízia štandardného diagnostického a terapeutického postupu Ministerstva zdravotníctva SR pre manažment osteoporózy. *„Revízia predstavuje významný krok k lepšej dostupnosti liekov a ku komplexnejšej starostlivosti o pacientov, od diagnostiky až po správne nastavenú a dlhodobú liečbu,“* zdôrazňuje prof. Juraj Payer, prezident SOMOK.

Aktualizovaný štandard má pacientom priniesť jasnejšiu cestu zdravotným systémom a lepšie prepojenie jednotlivých etáp zdravotnej starostlivosti. Podľa profesora Payera má Slovensko v oblasti osteológie veľmi dobré podmienky, pričom na diagnostike a liečbe osteoporózy sa podieľajú odborníci z viacerých medicínskych špecializácií.

Liečbu začnú takmer všetci, málokto vydrží

Dostupnosť liečby však predstavuje iba jednu časť problému. Rovnako dôležité je, aby pacienti v nastavenej liečbe pokračovali dostatočne dlho.

PARTNERI

Analýza údajov poisťovne Dôvera a odborníkov z klinickej praxe u takmer 17-tisíc slovenských pacientov vo veku nad 50 rokov, ktorí v rokoch 2018 až 2023 začali užívať antiresorpčnú liečbu osteoporózy, ukázala výrazný rozdiel medzi začatím liečby a jej dlhodobým dodržiavaním.

Prvý predpísaný liek si vyzdvihlo až 98,3 % pacientov. Po šiestich mesiacoch však na pôvodnej liečbe zostávalo 62,6 % z nich, po roku 50,7 % a po dvoch rokoch už len 34,4 %.

„Nestačí, aby pacient liečbu začal. Rovnako dôležité je, aby v nej dlhodobo pokračoval. Naša analýza ukázala, že práve predčasné ukončovanie liečby predstavuje jeden z najväčších problémov v starostlivosti o pacientov s osteoporózou,“ vysvetľuje doc. Martin Kužma, člen SOMOK.

Výsledky zároveň potvrdili význam dlhodobého dodržiavania liečby. Pacienti, ktorí v nej pokračovali aj po roku, mali o 16 % nižšie riziko osteoporotickej zlomeniny v porovnaní s tými, ktorí ju do roka ukončili.

„Osobitne znepokojujúce je zistenie, že ani prekonaná osteoporotická zlomenina neviedla k lepšiemu zotrvaniu na liečbe. Pacienti, ktorí už zlomeninu utrpeli, neboli v liečbe vytrvalejší než tí, ktorí takúto skúsenosť nemali. Práve po prvej zlomenine pritom môže byť riziko ďalšej zlomeniny mimoriadne významné,“ dodáva doc. Kužma.

Podľa odborníkov preto nestačí liečbu správne nastaviť. Potrebné je aj systematické sledovanie pacientov, pravidelné kontroly a posilnenie programov prevencie opakovaných zlomenín.

Na zdravie kostí treba myslieť v každom veku

Osteoporóza sa môže dlho rozvíjať bez príznakov, jej následky však dokážu zásadne ovplyvniť kvalitu života. Odborníci preto pripomínajú, že starostlivosť o zdravé kosti má zmysel v každej životnej etape.

Svetový deň osteoporózy si každoročne pripomíname 20. októbra. Jeho cieľom je zvýšiť povedomie o prevencii, diagnostike a liečbe osteoporózy a upozorniť na závažné dôsledky osteoporotických zlomenín.

Podľa údajov Medzinárodnej nadácie pre osteoporózu postihuje toto ochorenie celosvetovo približne 500 miliónov ľudí. Osteoporotickú zlomeninu utrpí po päťdesiatke približne každá druhá žena a každý piaty muž. Jej dôsledky pritom nemusia znamenať iba niekoľko týždňov liečby. Najmä vo vyššom veku môžu viesť k dlhodobej strate pohyblivosti, samostatnosti či odkázanosti na pomoc iných.

PARTNERI

O SOMOK

Spoločnosť pre osteoporózu a metabolické ochorenia kostí (SOMOK) je odborná spoločnosť združujúca odborníkov, ktorí sa venujú problematike osteoporózy a ďalších metabolických ochorení kostí. Podporuje odborné vzdelávanie, výmenu vedeckých poznatkov a rozvoj diagnostiky, prevencie a liečby týchto ochorení na Slovensku. Prostredníctvom odborných podujatí, odporúčaní pre klinickú prax a osvetových aktivít prispieva k zlepšovaniu starostlivosti o zdravie kostí.

Viac informácií: https://www.somok.sk/

O Svetovom dni osteoporózy

Svetový deň osteoporózy (World Osteoporosis Day) si každoročne pripomíname 20. októbra. Je celosvetovou iniciatívou zameranou na zvyšovanie povedomia o osteoporóze, jej prevencii, včasnej diagnostike a liečbe. Upozorňuje na závažné dôsledky osteoporotických zlomenín a pripomína, že zdravie kostí je dôležité v každom období života. Súčasťou iniciatívy sú informačné kampane, vzdelávacie aktivity a podujatia organizované po celom svete. Svetový deň osteoporózy zastrešuje Medzinárodná nadácia pre osteoporózu (IOF).

Viac informácií: https://www.worldosteoporosisday.org/

O Medzinárodnej nadácii pre osteoporózu (IOF)

Medzinárodná nadácia pre osteoporózu (International Osteoporosis Foundation – IOF) je celosvetová mimovládna organizácia, ktorá sa venuje prevencii, diagnostike a liečbe osteoporózy a súvisiacich ochorení pohybového aparátu. Prepája odborné a pacientske organizácie z celého sveta, podporuje vedecký výskum, vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov a presadzovanie opatrení na zlepšenie starostlivosti o pacientov. Jej cieľom je znižovať výskyt osteoporotických zlomenín a ich dôsledky na zdravie, kvalitu života a samostatnosť ľudí.

Viac informácií: https://www.osteoporosis.foundation/

PARTNERI