



GEDEON RICHTER



Váš průvodce k pochopení osteoporózy



Obsah

Úvod	1
Osteoporóza	2
Možnosti léčby osteoporózy – informace o látce denosumab	6
Jak se denosumab při léčbě osteoporózy užívá	8
Jak léčba denosumabem působí	10
Co můžete udělat pro zdraví svých kostí	13
Často kladené otázky	18
Spolupráce s lékařem	20
Kde najdete další ověřené informace o osteoporóze	21

Úvod

Tento průvodce je určen pro pacienty, kteří se léčí s osteoporózou pomocí léčivého přípravku obsahujícího denosumab. Najdete zde praktické informace a tipy, jež vám mohou pomoci lépe porozumět vaší léčbě, zvládat onemocnění a udržet si co nejlepší kvalitu života.

Během celé léčby je velmi důležité úzce spolupracovat se svým ošetřujícím lékařem, který bude sledovat účinnost terapie a pomůže vám předejít případným komplikacím. Pokud máte jakékoli otázky nebo obavy, neváhejte se na svého lékaře obrátit. Jen společně můžete dosáhnout co nejlepších výsledků léčby.

Důležité informace

Pokud omylem vynecháte dávku, okamžitě kontaktujte svého lékaře a domluvte se na dalším postupu. Léčbu nikdy nepřerušujte ani neukončujte bez doporučení lékaře.

Bez pravidelného podávání a odborného dohledu může dojít ke ztrátě dosavadních léčebných účinků a ke zvýšení rizika zlomenin.

Pokud jste dávku vynechali nebo zvažujete ukončení léčby, obraťte se co nejdříve na svého ošetřujícího lékaře, aby vám mohl zajistit nejvhodnější a nejbezpečnější pokračování léčby.

Bud'te obezřetní při čtení informací na internetu

Na internetu najdete mnoho informací o zdraví a nemocech. Mějte však na paměti, že ne všechny zdroje jsou přesné nebo odborně ověřené.

Pokud hledáte informace o osteoporóze a možnostech její léčby, využijte pouze důvěryhodné a ověřené zdroje, například webové stránky zdravotnických institucí či odborných společností.

V případě nejasností se vždy poraďte se svým lékařem.

Osteoporóza

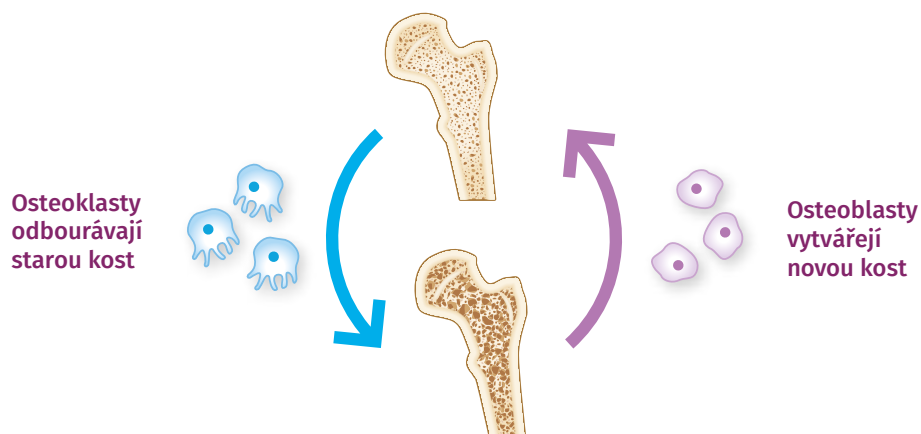
Možná u vás byla osteoporóza diagnostikována již před delší dobou a máte s jejím zvládáním určité zkušenosti. I tak je vždy užitečné si připomenout základní informace o onemocnění a možnostech jeho léčby, abyste měli jistotu, že svému stavu dobře rozumíte.

Co je osteoporóza?

Kosti jsou živou tkání, která se v průběhu života neustále mění. Staré kostní buňky se odbourávají a jsou nahrazovány novými – tento proces se nazývá kostní remodelace. Podílejí se na něm dva typy buněk: osteoklasty, které odbourávají starou kost, a osteoblasty, které vytvářejí novou.

Dva **důležité faktory** pro zdraví kostí jsou **vápník a vitamin D**. Vápník je hlavní minerál, který tvoří strukturu kostí, zatímco vitamin D pomáhá tělu vápník účinně využívat. V období s dostatkem slunečního záření si většina lidí vytváří potřebné množství vitaminu D přirozeně. V měsících s menším slunečním svitem může být vhodné poradit se s lékařem o tom, jak zajistit jeho dostatečný příjem.

Osteoporóza vzniká tehdy, když je proces kostní remodelace narušen – stará kost se odbourává rychleji, než se tvoří nová. Tím dochází k oslabování a ztenčování kostí, které se pak mohou snadněji zlomit.



Osteoporóza – tichý zloděj kostí – je onemocnění, které může postihnout ženy i muže a obvykle nezpůsobuje bolest, dokud nedojde ke zlomenině.

Osteoporóza se vyvíjí pomalu, v průběhu několika let, a bývá často rozpoznána až ve chvíli, kdy pád, zátěž nebo malý náraz způsobí křehkou zlomeninu kosti.

Pokud dojde ke zlomeninám v oblasti páteře (tzv. obratlů), mohou se objevit dlouhodobé bolesti a změny držení těla. Proto je důležité mít o osteoporóze dostatek informací a ve spolupráci s lékařem hledat způsoby, jak co nejlépe pečovat o zdraví svých kostí a předcházet pádům a zlomeninám.

Osteoporóza postihuje ženy i muže, často bez příznaků až do vzniku zlomeniny.





Křehké zlomeniny zvyšují riziko dalších zlomenin, přičemž první rok po zlomenině je období zvýšené zranitelnosti.



Zlomeniny kyčle vyžadují hospitalizaci a mohou vést k vážným dlouhodobým zdravotním komplikacím, včetně úmrtí, které bylo zaznamenáno přibližně ve 20 % případů během prvního roku.



Obratlové zlomeniny mohou způsobovat bolest zad, ztrátu tělesné výšky nebo nahrbené držení těla, avšak mnohé probíhají bez povšimnutí a bez příznaků. Přibližně 20 % žen se zlomeninou obratle utrpí do 1 roku novou zlomeninu.



Zlomeniny předloktí mohou být bolestivé a mohou ztěžovat samostatnost nebo vykonávání každodenních činností.



PORAĎTE SE SE SVÝM LÉKAŘEM

Osteoporóza může postihnout kohokoli, ale častěji se vyskytuje u žen po menopauze a u mužů starších 65 let.

Pokud máte obavy o zdraví svých kostí nebo si myslíte, že byste mohli být ohroženi, promluvte si se svým lékařem — je to důležitý krok k ochraně vašich kostí.

HROZÍ VÁM OSTEOPORÓZA?

>50

Věk: riziko osteoporózy vzrůstá od 50 let.



Menopauza: ženy mají vyšší riziko vzniku osteoporózy než muži, protože hormonální změny, ke kterým dochází během menopauzy, přímo ovlivňují hustotu kostní hmoty.



Rodinná anamnéza: vyšší riziko vzniku osteoporózy nastává, pokud rodiče osteoporózou trpěli nebo prodělali zlomeninu v oblasti kyčle.



Předchozí zlomenina: pokud došlo ke zlomenině kosti po drobném pádu z výšky vlastního těla, může to být známka toho, že trpíte osteoporózou.

Další rizikové faktory osteoporózy:



Alkohol
a kouření



Užívání
steroidů



Revmatoidní
artritida



Dlouhodobé
upoutání
na lůžko



Nízká
hmotnost
nebo
porucha
příjmu
potravy

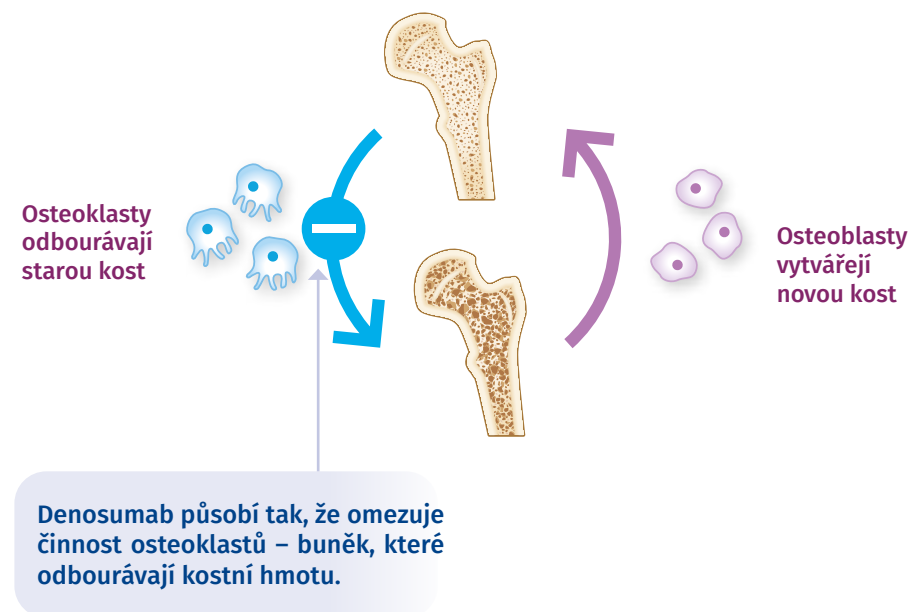
Možnosti léčby osteoporózy – informace o látce denosumab

Osteoporózu lze účinně léčit několika způsoby. Lékař může zvolit léčbu zaměřenou na zpevnění kostí a snížení rizika zlomenin.

Mezi používané možnosti patří i léčiva s látkou denosumab, která působí na procesy ovlivňující úbytek kostní hmoty. O vhodnosti léčby rozhoduje vždy lékař.

Účinná látka denosumab je **monoklonální protilátka**, která působí na proces kostní přestavby tím, že **omezí činnost buněk zodpovědných za odbourávání kostní hmoty (osteoklastů)**. Tím pomáhá **zlepšit hustotu a pevnost kostí** a **snížit riziko zlomenin**.

Tento typ léčby se **podává injekčně** v delších časových intervalech **jednou za šest měsíců**.



Léky představují jen jednu část léčby osteoporózy. Důležitou roli hraje také dostatečný příjem vápníku a vitamínu D spolu s pravidelným pohybem, které pomáhají udržet kosti silné a zdravé.

Více o výživě a cvičení si můžete přečíst na stranách 13–17 této brožury.

Jak se denosumab při léčbě osteoporózy užívá

Léčba s účinnou látkou denosumab se podává formou jedné injekce každých šest měsíců.

Díky tomu tato léčba **nevyžaduje denní užívání tablet.**

- ✓ Denosumab se podává jako injekce pod kůži jednou za šest měsíců.
- ✓ Aplikaci provádí lékař nebo zdravotní sestra.
- ✓ Tento způsob léčby nevyžaduje denní užívání tablet.



Možnosti aplikace

Horní část paže

Břicho

Horní část stehna



Nezapomínejte docházet na pravidelné kontroly a na aplikaci své injekce, která se podává každých šest měsíců.

Aplikaci vždy provádí lékař nebo zdravotní sestra.

Pravidelné dodržování termínů pomáhá **udržet léčbu účinnou** a tím **chránit vaše kosti před zlomeninami.**



Pokud jste vynechali plánovanou aplikaci, **co nejdříve kontaktujte svého lékaře.** Ten rozhodne, kdy má být injekce podána, aby byla zajištěna **nejlepší možná kontinuita léčby.** Pro zachování účinnosti léčby je důležité nevynechávat předepsané dávky. Dlouhodobé přerušení může zvýšit riziko zlomenin.

Jak léčba denosumabem působí

Léčba s účinnou látkou denosumab pomáhá zpevnit kosti a snížit riziko zlomenin u osob s osteoporózou. Účinek léčby nemusí být zpočátku vidět ani cítit, ale látka přesto působí v těle a pomáhá udržovat vaše kosti silnější a odolnější. Pokud během léčby zaznamenáte jakékoli neobvyklé příznaky nebo obtíže, je důležité o nich informovat svého lékaře nebo lékárníka. Ti s vámi proberou, zda mohou souviset s léčbou.

Možné nežádoucí účinky léčby denosumabem a kdy kontaktovat lékaře

Každá léčba může mít nežádoucí účinky, ty se však **nemusí projevit u každého**. Během léčby je důležité všimnout si, jak se cítíte, a **informovat svého lékaře o jakýchkoli nových obtížích nebo změnách**.

Někteří pacienti mohou pociťovat bolest kostí, kloubů nebo svalů.

Méně často se mohou objevit příznaky infekce dýchacích nebo močových cest (například nachlazení nebo častější močení), vyrážka nebo svědění kůže.

Vzácně se mohou vyskytnout závažnější nežádoucí účinky, například kožní infekce nebo nízká hladina vápníku v krvi. Pokud byste zaznamenali neobvyklé příznaky, jako jsou svalové křeče, brnění nebo necitlivost prstů, okamžitě kontaktujte svého lékaře.

Je také důležité **udržovat dobrou ústní hygienu a chodit na pravidelné zubní prohlídky**.

Ve velmi vzácných případech může léčba denosumabem ovlivnit čelistní kost. Proto je vhodné mít před zahájením léčby **zuby v dobrém stavu a informovat lékaře, pokud máte v ústech nehojící se ránu**.



PŘED ZAHÁJENÍM LÉČBY

Informujte svého lékaře nebo zdravotní sestru, zejména pokud máte obtíže se zuby nebo v ústní dutině a/nebo se chystáte podstoupit stomatochirurgický výkon.

Zeptejte se lékaře, zda vám před léčbou doporučí zubní prohlídku.



BĚHEM LÉČBY A PO NÍ

- Udržujte dobrou zubní hygienu a chodte na pravidelné zubní prohlídky. Pokud máte zubní protézu, ujistěte se, že dobře sedí.
- Jestliže jste léčeni u zubaře nebo pokud se chystáte podstoupit stomatologický výkon (např. vytržení zubu), informujte o tom svého lékaře a informujte svého zubního lékaře o léčbě denosumabem.
- Kontaktujte ihned svého lékaře a zubního lékaře, když se vyskytne jakýkoliv problém v ústní dutině (jako např. vypadávání zubů, bolest nebo otok nebo nehojící se rány či výtok), protože se může jednat o příznaky osteonekrózy čelisti.

DODRŽOVÁNÍ LÉČBY JE DŮLEŽITÉ

Aby byla vaše léčba denosumabem co nejúčinnější, je důležité **pokračovat v ní tak dlouho, jak vám doporučí lékař**. Pokud by byla léčba přerušena nebo ukončena bez dalšího postupu, **může dojít k opětovnému oslabování kostí**. Proto **vždy konzultujte s lékařem**, pokud uvažujete o přerušení nebo změně léčby. Lékař s vámi popřípadě naplánuje **jinou vhodnou léčbu nebo postup**, aby byla vaše kostní hmota nadále chráněna.

Co můžete udělat pro zdraví svých kostí

Léčba denosumabem je jen jednou částí péče o vaše kosti.

O jejich zdraví můžete pečovat také **správnou výživou, dostatkem pohybu a zdravým životním stylem**.



Podpořte své kosti zdravou stravou

Vyvážená strava bohatá na **vápník a vitamin D** pomáhá **udržovat kosti silné a zdravé**. Vápník je důležitý stavební prvek kostí a vitamin D napomáhá jeho vstřebávání.

Zahrňte do svého jídelníčku potraviny s obsahem těchto živin – například **mléčné výrobky, ryby, ořechy, semínka a listovou zeleninu**.

Pokud si nejste jisti, zda máte těchto živin dostatek, **poradte se se svým lékařem**.

Dobrymi zdroji vápníku jsou:

- ✓ Mléčné výrobky, jako jsou mléko, sýry a jogurt
- ✓ Tofu
- ✓ Sušené ovoce
- ✓ Zelená listová zelenina, například brokolice, zelí a okra, ale ne špenát*
- ✓ Sójové boby
- ✓ Ořechy
- ✓ Rostlinné nápoje (například sójové nápoje) s přidaným vápníkem
- ✓ Chléb a cokoli jiného z obohacené obilné mouky
- ✓ Ryby, které se konzumují i s kostmi (např. sardinky a šproty)

*I když špenát obsahuje velké množství vápníku, zároveň obsahuje i oxaláty, které snižují vstřebávání vápníku, takže není vhodným zdrojem.

Dobrymi zdroji vitaminu D jsou:

- ✓ Sluneční světlo — většinu vitaminu D získáváme působením slunce na naši pokožku
- ✓ Tučné ryby, jako jsou losos, sardinky a makrela
- ✓ Obohacené potraviny, jako např. margaríny a snídaňové cereálie
- ✓ Vaječné žloutky



Vitamin D je možné také suplementovat pomocí doplňků stravy, zeptejte se na radu svého ošetřujícího lékaře.

Udržujte své kosti v kondici

Pravidelný pohyb a fyzická aktivita jsou důležité pro udržení zdraví kostí – zejména pokud trpíte osteoporózou. Cvičení má pozitivní vliv v každém věku i při různých úrovních kondice, a to bez ohledu na to, zda jste v minulosti utrpěli zlomeninu.

Pohyb přispívá ke zpevnění svalů a kostí, čímž může pomoci snížit riziko zlomenin. Zároveň zlepšuje rovnováhu a koordinaci, což snižuje pravděpodobnost pádů.

Aktivní životní styl podporuje i celkové zdraví, pomáhá lépe zvládat další onemocnění, udržovat soběstačnost a usnadňuje vykonávání běžných denních činností. Pohyb může také přispět ke zlepšení nálady a sebevědomí.

Za nevhodnější se považují cviky, které zatěžují kosti (např. chůze, tanec, lehké posilování), a také aktivity zaměřené na posílení svalů a zlepšení rovnováhy.

Než začnete s jakýmkoli cvičením, poradte se se svým lékařem. Ten vám může doporučit vhodné typy aktivit podle vašeho zdravotního stavu a možností. Před zahájením cvičebního programu může být potřeba absolvovat některá vyšetření. Pokud se během cvičení budete cítit nejistě nebo se objeví nepohodlí, přerušete aktivitu a pokračujte až tehdy, kdy se budete cítit bezpečně.

Cvičení nemusí být nuda – vyberte si aktivity, které vás baví. Dále najdete několik tipů, jak začít.

Cvičení na zatížení kostí

„Zatěžující“ cvičení jsou taková, při kterých kosti nesou váhu těla – například chůze, tanec nebo lehké poskoky.

Jednoduchým způsobem, jak své kosti aktivovat, je **dupání nohama**. Zkuste čtyři dupnutí každou nohou dvakrát denně – s takovou silou, jako kdybyste chtěli rozdrtit prázdnou plechovku od nápoje. Tento jednoduchý pohyb pomáhá **kostem zůstat aktivní a silné**, zejména v oblasti kyčlí.

Před zahájením jakéhokoli nového cvičení se vždy poraďte se svým lékařem nebo fyzioterapeutem, zda je pro vás vhodné.



Kardiovaskulární cvičení

Chůze, běh nebo tanec jsou výborné způsoby, jak **udržet kosti aktivní a silné**. Snažte se měnit intenzitu pohybu – zrychlujte, měňte směr nebo chodte do kopce.

Zlepšete svou rovnováhu

Můžete zkusit jednoduchá cvičení, která **pomáhají zlepšovat rovnováhu a snižovat riziko pádů**, například:

Přenášení váhy: Postavte se s nohama na šířku boků a pomalu přeneste váhu na pravou nohu, zatímco levou zvednete ze země. Vydržte až 30 sekund, poté opakujte na druhou stranu.

Balancování na jedné noze: Pro oporu se něčeho přidržte (například židle, jídelního nebo pracovního stolu) a stůjte na jedné noze až 30 sekund. Pro větší náročnost natáhněte nohu do strany.

Pokud si při cvičení nejste jistí stabilitou, přidržujte se pevného opěrného bodu nebo cvičte pod dohledem.



DŮLEŽITÉ!

Cvičení, při kterých zůstává páteř v rovném nebo jen mírně prohnutém postavení, jsou **obecně bezpečnější** než ta, která zahrnují výrazný předklon. Většina osteoporotických zlomenin páteře vzniká právě při pohybech v předklonu.

Pokud jste již utrpěli osteoporotickou zlomeninu, **vyhýbejte se cvičením s předkláněním, úklony do stran nebo rotací trupu**.

O vhodných typech pohybu se poraďte se svým lékařem nebo fyzioterapeutem.

Jak je možné předejít pádům?

Pády se mohou stát komukoli, ale s věkem se jejich riziko zvyšuje. Dobrou zprávou je, že mnoha pádům lze předejít drobnými úpravami v každodenním životě. Několik jednoduchých kroků, které mohou pomoci udržet jistotu pohybu a bezpečí:

Zajistěte svůj domov proti pádům

- Projděte si celý byt nebo dům a odstraňte věci, o které byste mohli zakopnout – například volné kabely, prahy nebo malé koberečky.
- Dbejte na dobré osvětlení všech místností, zejména chodeb a schodů.
- U dřezu, ve vaně nebo sprše použijte protiskluzové podložky.
- Pokud to jde, nainstalujte madla nebo opěrky v místech, kde potřebujete větší stabilitu.

Pečujte o zrak

- Udržujte své brýle čisté a v dobrém stavu – dobré vidění je klíčem k bezpečnému pohybu.
- Za slunečných dnů noste sluneční brýle, které snižují oslnění.
- Pravidelně si nechte zrak kontrolovat.

Volte vhodnou obuv

- Noste pohodlné, pevně padnoucí boty se širokým podpatkem a protiskluzovou podrážkou.
- Vyhněte se přezůvkám s otevřenou špičkou či vysokým podpatkem.

Pravidelný pohyb

- Pravidelný pohyb posiluje svaly i sebevědomí při chůzi.
- Pomáhají jednoduchá cvičení na stabilitu, protahování nebo lehká chůze.
- Začněte pomalu a zvyšujte aktivitu podle svých možností.

Často kladené otázky

- **Jak dlouho bude třeba docházet na aplikace?**

O délce a frekvenci podávání rozhoduje váš ošetřující lékař podle vašeho zdravotního stavu. Dodržujte jeho pokyny a neprovádějte změny bez konzultace.

- **Co je vhodné vědět před zahájením péče?**

Lékař vám vysvětlí, jak postup probíhá a jaká opatření je vhodné dodržovat. Může s vámi také probrat celkový stav dutiny ústní a popřípadě doporučit zubní prohlídku. Pokud plánujete ošetření u zubního lékaře, informujte ho o tom, že podstupujete tuto péči. Jakékoli obtíže v ústech nebo se zuby vždy sdělte lékaři i zubnímu lékaři.

- **Jaké informace by měl mít lékař před zahájením péče?**

Uvedte všechny údaje o svém zdravotním stavu a o přípravcích, které používáte, včetně volně prodejných.

Informujte lékaře o dřívějších onemocněních, alergiích nebo o tom, pokud vám někdy byla zjištěna nízká hladina minerálů v krvi.

Lékař rozhodne, zda je potřeba upravit další postup péče.

- **Mohou se vyskytnout nežádoucí účinky?**

Stejně jako u všech léčivých přípravků se mohou objevit nežádoucí účinky, ale ne u každého. Podrobné informace naleznete v příbalovém letáku přiloženém k balení. V případě jakýchkoli neobvyklých příznaků se obraťte na lékaře.

- **Co dělat, pokud mám alergii?**

Před zahájením péče informujte lékaře o všech známých alergiích nebo přecitlivělostí. Ten vám sdělí, zda je postup pro vás vhodný.

- **Jsou před zahájením léčby nebo v jejím průběhu potřeba nějaká vyšetření?**

Lékař může podle vašeho zdravotního stavu doporučit laboratorní nebo jiná vyšetření, popřípadě vás odeslat na zubní prohlídku.

Všechny kontroly slouží k tomu, aby byla vaše péče bezpečná a účinná.

- **Může mít tato péče vliv na řízení nebo obsluhu strojů?**

Zpravidla se neočekává, že by měla vliv na schopnost řídit nebo obsluhovat stroje. Pokud byste se ale necítil(a) zcela v pořádku, doporučuje se být opatrný(á).

- **Je potřeba informovat lékaře o dalších přípravcích, které užívám?**

Ano, informujte ho o všech léčivých přípravcích, doplňcích nebo volně prodejných produktech. Lékař posoudí, zda jsou tyto přípravky vhodné užívat současně.

Spolupráce s lékařem

Zůstat v kontaktu se svým lékařem je důležité po celou dobu léčby. Pomáhá to včas zachytit případné změny vašeho zdravotního stavu a upravit péči podle potřeby. Aby pro vás setkání s lékařem byla co nejpřínosnější, můžete si vést **deník pro sledování vašeho zdravotního stavu**.

Do deníku si můžete zapisovat například:

- jak se cítíte v průběhu léčby,
- své pokroky v pohybu nebo cvičení,
- poznámky k jídelníčku, recepty či tipy, které vám pomáhají v každodenním životě.

Díky těmto záznamům může být rozhovor s lékařem lépe zaměřený na to, co je pro vás důležité.

Kde najdete další ověřené informace o osteoporóze

Více informací o osteoporóze, prevenci a možnostech léčby naleznete na webových stránkách:

České společnosti pro metabolická onemocnění skeletu (ČSOMS):

www.osteoporoza.cz

Ministerstva zdravotnictví ČR:

www.mzcr.cz

Světové zdravotnické organizace (WHO):

<https://www.who.int>

Pokud vás zajímají podrobnosti o vaší léčbě nebo o účinné látce denosumab, obraťte se na svého lékaře nebo lékárníka.

Materiál vytvořila společnost Gedeon Richter Marketing ČR, s.r.o.

Tento materiál musí být předán výhradně z rukou lékaře, a to pouze pacientům, kterým byl předepsán příslušný léčivý přípravek.

Materiál nelze distribuovat volně v čekárnách ambulancí.

Tento materiál nelze použít jako náhradu příbalové informace pro pacienty ani odborné lékařské rady. Veškeré podrobnosti naleznete v příbalové informaci.

www.bezosteoporozy.cz

Gedeon Richter Marketing ČR, s.r.o.,
Na Strži 63, 140 00 Praha 4.

Místo pro
QR kód

