

# Osteopenie

**Osteopenie** je určována dle bone mass density (BMD). Podle WHO se jedná o osteopenii, pokud je BMD mezi **-1,0 a -2,5** směrodatné odchylky pro zdravé mladé dospělé. Bývá spojena s metabolickými onemocněními jako je hyperparatyreóza, souvisí i s deficitem vitamínu D.

Jedná se o předstupeň osteoporózy.

## Diagnostika

Provádí se měřením BMD. Doplnkovými metodami jsou Body mass index, a krevní testy zahrnující vyšetření vápníku, fosforu, albuminů, alkalické fosfatázy, jaterní funkce, kreatinu a TSH.

## Prevence

Pokud je osteopenie včas diagnostikována a léčena, snižuje se riziko fraktur a zvyšuje se kvalita života. Důležitá jsou dietní opatření (dostatek vápníku a proteinů) a pobyt na slunci, v případě výskytu osteopenie pak suplementace vitamínu D.

Součástí prevence je i pohybová aktivita, která zatěžuje kosti v jejich podélné ose, výhodnými se tak jeví chůze, běh, tanec, tenis apod. Důležité je i získání maximální možné kostní denzity v dětství a adolescenci (13-17 let), od 30 let kostní denzita klesá.

## Léčba

Léčba zahrnuje podávání vápníku, bisfosfonátů, estrogenů (u žen po menopauze), PTH a calcitoninu, její přirozenou součástí je i pohybový režim.

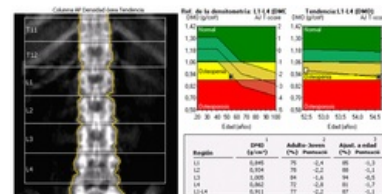
## Odkazy

### Související články

- Osteoporóza
- Vitamin D
- Kalcium

### Použitá literatura

- KARAGUZEL, Gulay a Michael F HOLICK. Diagnosis and treatment of osteopenia. *Rev Endocr Metab Disord* [online]. 2010, roč. 11, s. 237-251, dostupné také z <<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11154-010-9154-0>>. ISSN 1389-9155 (print), 1573-2606. PMID: 21234807 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21234807>).



Osteopenie bederních obratlí