**UVEREJNENÉ.: Lekárske listy**

**14.3.2019**

**Pri predchádzaní osteoporóze je dôležitá aj preventívna edukácia**

Rozhovor s MUDr. Soňou Tomkovou, PhD., MPH

**Rýchly rozvoj vedy a výskumu priniesol v posledných rokoch pokrok aj v diagnostike a liečbe reumatických ochorení. Stále viac sa využívajú moderné zobrazovacie metódy ako sú CT, ultrazvuk, MRI, denzitometria. Lepšia diagnostika znamená včasnú diagnózu, ešte v štádiu, kde nie sú výrazné deštruktívne zmeny kĺbov a je možnosť nasadenia včasnej liečby. Takýto postup potom znamená pre pacienta výrazne lepšiu kvalitu života.**

O reumatických ochoreniach, ale aj liečbe osteoporózy sme sa zhovárali s MUDr. Soňou Tomkovou, PhD., MPH, prednostkou Internej kliniky Nemocnice Košice-Šaca, vedúcou lekárkou Osteocentra, krajskou odborníčkou pre odbor reumatológia pre Košický kraj. Zároveň pôsobí vo funkcii podpredsedníčky Spoločnosti pre osteoporózu a metabolické ochorenia kostí pri Slovenskej lekárskej spoločnosti (SLS) a je členkou Reumatologickej spoločnosti SLS.
Ste prednostkou Internej kliniky Nemocnice Košice-Šaca a vedúcou lekárkou Osteocentra. Mohli by ste priblížiť tieto pracoviská?

Od roku 2013 je Interná klinika LF UPJŠ Nemocnice Košice-Šaca klinickým pracoviskom pre výučbu študentov LF UPJŠ v odbore vnútorné lekárstvo a od roku 2015 pracujem ako prednostka kliniky. Každoročne v zimnom aj letnom semestri prebieha výučba internej medicíny študentov 4. a 5. ročníka. Klinika poskytuje primárnu lôžkovú starostlivosť na 61 lôžkach a 7 lôžkach JIS Internej kliniky. Ambulantnú starostlivosť poskytujeme v 7 odborných ambulanciách. Keďže som reumatológ, v rámci kliniky pracujem aj v Osteocentre, ktorého súčasťou je osteologická a reumatologická ambulancia. Osteocentrum je krajské pracovisko zamerané na diagnostiku, prevenciu a liečbu metabolických ochorení kostí, hlavne osteoporózy. Zároveň má štatút konzultačného pracoviska pre ostatné osteologické ambulancie v kraji. Naše Osteocentrum patrí tiež medzi indikačné centrá pre osteoanabolickú liečbu ťažkej osteoporózy, ktorých je päť.

Pracujete na pozícii krajskej odborníčky v odbore reumatológia pre Košický kraj. Ako to vyzerá s výskytom reumatických chorôb v porovnaní s obdobím pred 20 rokmi?
Naša reumatologická ambulancia zastrešuje spádovú oblasť pre cca 70 000 obyvateľov a je zároveň krajskou reumatologickou poradňou pre Košický kraj. Reumatické choroby vo všeobecnosti predstavujú asi 220 chorobných jednotiek a príznakov. Pod pojmom reuma sa totiž skrýva stovka rôznych druhov tohto ochorenia. Z hľadiska prevalencie, zápalovými reumatickými ochoreniami trpí 1 - 2 % populácie, to znamená na Slovensku 50 000 - 100 000 pacientov. Častejšie sa vyskytujú u žien. Degeneratívne ochorenia kĺbov postihujú až 12 - 13 % populácie. Vzhľadom na demografický vývoj je viac ako pravdepodobné, že reumatických ochorení bude pribúdať. Pacientov v reumatologických ambulanciách je naozaj v celej republike veľmi veľa, neustále sa zvyšuje počet chorých najmä s degeneratívnymi ochoreniami, osteoporózou, čo sú negatívne následky vplyvu dnešného spôsobu života a tieto ochorenia sa radia medzi civilizačné. Dobrá a včasná diagnostika v súčasnosti, však znamená aj väčší počet dispenzarizovaných pacientov so zápalovými reumatickými ochoreniami.
Čo sa zmenilo v diagnostike a liečbe?

Rýchly rozvoj vedy a výskumu naozaj priniesol v posledných rokoch pokrok v diagnostike či liečbe aj reumatických ochorení. Stále viac sa využívajú moderné zobrazovacie diagnostické metódy (CT, ultrazvuk, MRI, denzitometria a iné), na rozdiel od RTG vyšetrenia klbov, ktoré sme mali v minulosti ako jediné. Lepšia diagnostika znamená včasnú diagnózu, ešte v štádiu, keď nie sú výrazné deštruktívne zmeny kĺbov a je možnosť nasadenia včasnej liečby. Takýto postup potom znamená pre pacienta s reumatickým ochorením výrazne lepšiu kvalitu života.
Aké percento pacientov dostáva biologickú liečbu?

Nové poznatky v patogenéze autoimunitných ochorení ako aj pokrok biomedicínskych technológií umožnili rozvoj nových a podstatne cielenejších foriem liečby aj v reumatológii. Ide o veľkú skupinu liekov označovaných ako biologická liečba, ktorých spoločnou črtou je cielený regulačný zásah do etiopatogenetických procesov ochorenia. Na Slovensku majú pacienti prístup k tejto modernej liečbe zápalových reumatických ochorení v centrách pre biologickú liečbu, dnes už pomerne dobre dostupných. Podiel pacientov s reumatickým ochorením liečených biologickou liečbou je cca 10 %. Pre Košický a Prešovský kraj je to centrum v UNLP Košice, kde pracujem 1 deň v týždni aj ja.

Stále viac sa do praxe dostávajú biosimilárne lieky. Kedy ich odporúčate?

Biosimilárne lieky sú na Slovensku registrované od roku 2006 a biosimiláry na autoimunitné ochorenia, teda aj na reumatologické, od roku 2013. Európske krajiny sú k ich používaniu veľmi naklonené, keďže biosimiláry sa považujú za ekvivalent rovnocennej liečby závažných ochorení väčšieho počtu pacientov, s nižšími nárokmi na rozpočet. Ich používanie sa v jednotlivých krajinách značne líši. Podľa mojich informácií sa Slovensko neradí na popredné miesta v počte registrovaných biosimilárnych liekov, ale určite je to trend a počet biosimilárov aj v reumatológii bude narastať. Osobne zatiaľ s nimi nemám veľké skúsenosti. Ak budú finančne výhodnejšie, určite sú perspektívnou a inovatívnou možnosťou, ako zvýšiť prístup k liečbe pre väčší počet pacientov s reumatickým ochorením a v neposlednom rade zároveň prispieť k udržateľnosti zdravotného systému.

V Osteocentre riešite aj pacientov s čoraz viac sa vyskytujúcou osteoporózou. Aké postupy v rámci modernej terapie používate?

Osteoporóza je civilizačné ochorenie, ktoré sa prejavuje nízkou hustotou kostného tkaniva. Postihuje najmä ženy po menopauze, pričom podľa odhadov v Európe trpí touto chorobou asi 30 % zo všetkých postmenopauzálnych žien. Na Slovensku žije s osteoporózou asi 240 000 ľudí, ale len asi 30 % z nich je diagnostikovaných a len 18 % podstupuje liečbu. Približne každá tretia žena a každý piaty muž nad 50 rokov sú ohrození rizikom osteoporotickej zlomeniny, čo predstavuje asi 6 až 8 % svetovej populácie. Osteoporózu zaradila Svetová zdravotnícka organizácia medzi tri najzávažnejšie civilizačné ochorenia - po srdcovo-cievnych ochoreniach a nádoroch. V rámci preventívnych prehliadok vykonávame skríningové vyštrenie kostnej denzity ultrazvukovým denzitometrom - meranie v oblasti pätovej kosti, ktoré je neinvazívne a trvá cca 2 minúty. U rizikových pacientov odoslaných rôznymi odborníkmi (praktický lekár, gynekológ, ortopéd, neurológ, tramatológ, endokrinológ, gastroenterológ...) vykonávame štandardne celotelovú denzitometriu (DXA), meranie hustoty kostí v oblasti chrbtice a bedrového kĺbu. Zároveň u pacientov s osteoporózu robíme podrobnú laboratórnu diferenciálnu diagnostiku a konzultujeme ostatných odborníkov v nemocnici. Liečbu zlomenín v dôsledku osteoporózy preberajú naši skúsení ortopédi a traumatológovia. Následná terapia po zlomeninách je možná v ambulanciách, ale aj na lôžkovom oddelení kliniky liečebnej rehabilitácie. Na Slovensku máme naozaj dostačujúcu sieť osteologických pracovísk, každý pacient spĺňajúci indikačné kritériá sa v priebehu 10 - 14 dní dostane na meranie kostnej denzity - denzitometriu. Aj úroveň liečby a prístup k najmodernejším preparátom na liečbu osteoporózy je na vysokej európskej úrovni.

Venuje sa na Slovensku dostatočná pozornosť osteoporóze? Máme vhodnú osvetu pre pacientov? Veď lekár nemôže všetko o metabolizme kostí, výžive a vhodnom pohybe vysvetľovať počas ordinačných hodín...

Osteoporózou trpí 7 až 8 % populácie a je to epidemická civilizačná choroba. Dôležitá je presná diagnostika a účinná liečba, aby sa predišlo zlomeninám. Preto je naozaj dôležitá osveta, edukácia nielen odbornej, ale aj laickej verejnosti. Čo sa týka odbornej verejnosti, na Slovensku dobre funguje Spoločnosť pre osteoporózu a metabolické ochorenia kostí pri Sloveskej lekárskej spoločnosti, ktorá organizuje každoročne množstvo odborných edukačných akcií pre lekárov, spolupracuje s medzinárodnými spoločnosťami, podieľa sa na tvorbe odborných usmernení, metodických odporúčaní, atď. Myslím, že na tejto úrovni je edukácia veľmi dobrá. Pre pacientov s osteoporózou pôsobí už niekoľko rokov veľmi aktívne pacientska organizácia Liga proti osteoporóze a jej pobočky. V rámci nich pripravujú pre pacientov odborné prednášky, poradenstvo a rôzne pohybové aktivity. Liga vydáva rôzne letáky s témou včasnej diagnostiky ochorenia, o možnostiach liečby, výživové odporúčania, cvičenia, atď. Tieto materiály majú možnosť pacienti získať najmä v osteologických ambulanciách, ale v dnešnej dobe je dobrá možnosť vyhľadať si informácie aj v elektronických médiách. Žiaľ, lekár v ambulancii veľmi často nemá vôbec časový priestor na edukáciu pacienta, v čom vidím veľkú nevýhodu, ale počet denne ošetrených pacientov to lekárovi neumožňuje.
Pripravujete nové možnosti diagnostiky na vašich pracoviskách a tiež prípadné programy zamerané na prevenciu, vrátane napr. špecializovanej fyzioterapie?

Diagnostické možnosti reumatických ochorení aj osteoporózy máme v súčasnosti na dobrej úrovni (RTG, CT, MRI, DXA aj UZ denzitometria). Dôležitá je naozaj prevencia, edukácia pacientov, o ktorej som hovorila vyššie.

Kam sa bude uberať liečba reumatických chorôb v budúcnosti? Aj vzhľadom na to, že mnohé z nich sú autoimunitné...

Keďže stále nie je známa presná príčina vzniku reumatických ochorení, nie je možné pacienta úplne vyliečiť. Cieľom liečby je potlačiť nepriaznivé prejavy a zdravotné vplyvy ochorenia, a tým zlepšiť kvalitu života pacienta. Vyvíjajú sa mnohé ďalšie preparáty schopné modulovať poruchy imunitného systému u pacientov s reumatickými chorobami. Výskumy na Slovensku i vo svete sa stále snažia identifikovať rizikové faktory a príčiny vzniku rôznych reumatických ochorení.

Zhovárala sa RNDr. Milica Šarmírová