

# Hormonální antikoncepce (HAK) a osteoporóza

# Důvod?

- Úbytek ženských pohlavních hormonů v průběhu přechodu totiž urychluje vstřebávání kostní tkáně. Výsledkem jsou řídké kosti náchylné ke zlomeninám. Potíže ale umí alespoň částečně zmírnit hormonální antikoncepce.

# Výskyt osteoporózy

- Podle výzkumů má 5–10 % žen po přechodu osteoporózu a u 40 % z nich je přítomna osteopenie, která se dá označit za mírnější formu osteoporózy.
- Téměř každá druhá žena starší 50 let prodělá v důsledku řídnutí kostí zlomeninu.
- Zlomeniny jsou přitom nejen obtížně léčitelné, ale samotná terapie je také finančně velmi nákladná a složitá. Nejčastější typ, zlomenina stehenního krčku, navíc výrazně zvyšuje riziko úmrtí.

# Estrogeny a kostní hmota

- Estrogeny produkované vaječníky stimulují spolu s vápníkem, vitamínem D a jinými hormony růst a přestavbu kostí. Až do 30 let věku kostní hmota přibývá, po dosažení tohoto životního jubilea však začne pomalu, ale jistě ubývat. Ztráta kostní hmoty je velmi pozvolná a nijak se klinicky neprojevuje. Výraznější úbytek nastává až v menopauze. Období přechodu je totiž charakterizované mizením ženských pohlavních hormonů. Snížení hladiny estrogenů po menopauze přitom může způsobit náhlou ztrátu až 20 % kostní hmoty.

# Použití HAK

- U žen po čtyřicítce snižuje riziko zlomeniny krčku až o 30 %
- Její užívání snižuje riziko vzniku rakoviny děložní sliznice a vaječníků, pomáhá navodit duševní pohodu a zmírnit další projevy menopauzy