



Ханты-Мансийский
окружной центр
медицинской профилактики

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА



Ханты-Мансийск – 2012



По данным Всемирной организации здравоохранения, остеопороз, как причина инвалидности и смертности человека, занимает **четвёртое место в мире** после таких заболеваний, как сердечно-сосудистые, онкологические и сахарный диабет.

Остеопороз – это системное заболевание скелета, характеризующееся снижением костной массы и нарушением строения костной ткани, ведущее к повышенной хрупкости костей.

Кости – это основа нашего тела, так же, как кирпичи – основа дома. Но, как ни странно, о своих костях мало кто думает.

Остеопороз делает наши кости пористыми и хрупкими, как спички. В результате человек может сломать, например, ногу, всего лишь стукнувшись о порог своего дома.

ПРИЗНАКИ ОСТЕОПОРОЗА

Почти в 50% случаев остеопороз протекает бессимптомно и выявляется уже при наличии переломов костей. У многих пациентов с остеопорозом имеются жалобы на боли в спине, усиливающиеся после физической нагрузки, при длительном пребывании в одном положении (стоя или сидя). Эти боли исчезают или притупляются после отдыха в положении лежа.

Внешне остеопороз проявляется изменением осанки, снижением роста к старости, деформацией грудной клетки, нарушением походки в результате уплощения позвонков и разрежения костной ткани. При наличии остеопороза перелом позвоночника может возникнуть даже в постели при неловком изменении положения тела со спины на бок, а перелом шейки бедра – при небольшом ушибе или резком движении.



ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА

ЧТО ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ОСТЕОПОРОЗА?

Причины, приводящие к остеопорозу, разнообразны. Все факторы риска остеопороза и связанных с ним переломов можно разделить на две категории. К первой категории относятся те факторы, которые человек не способен изменить, их называют **неуправляемые**. К ним относятся: **Пол** – женщины страдают остеопорозом чаще. Это связано с особенностями гормонального статуса, а также с меньшей общей костной массой. Кроме того, женщины теряют костную массу быстрее и в большем количестве в связи с менопаузой и большей продолжительностью жизни. **Возраст** – с момента рождения человека происходит рост скелета, увеличение объема и плотности костей. Своего пика костная масса достигает к 25 годам. После чего наступает период стабильности, а после 45 лет начинается медленное, но прогрессирующее снижение костной массы. **Наследственность** – при наличии у ближайших родственников (матери, отца, сестер) переломов при минимальной травме в возрасте старше 50 лет риск остеопороза возрастает.

К **управляемым** факторам (на которые можно воздействовать) относятся: **низкая физическая активность** – в любом возрасте отсутствие постоянной физической нагрузки может привести к потере костной массы. **Низкая масса тела** – индекс массы тела (ИМТ) $< 20 \text{ кг/м}^2$ является индикатором низкой минеральной плотности кости. Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

$$I = \frac{m}{h^2}$$

где: m – масса тела в килограммах
 h – рост в метрах, и измеряется в кг/м^2



Курение – минеральная плотность кости у курильщиков (20 сигарет и более) в 1,5-2 раза ниже, чем у некурящих. **Злоупотребление алкоголем** – прием алкоголя приводит к нарушению усвояемости кальция и витамина D организмом. **Недостаточное потребление кальция с пищей** – кальций является «строительным материалом кости». **Дефицит витамина D** – витамин D необходим для обеспечения усвоения кальция костью и обменных процессов в костной ткани. **Склонность к падениям** – у лиц с нарушением зрения, слуха, вестибулярными расстройствами, низкой физической активностью. При использовании некоторых медикаментов, влияющих на неврологический статус, риск падений повышается.

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА

Рано начатая активная профилактика может существенно повлиять на распространенность, прогрессирование и исход заболевания. Для профилактики остеопороза необходимо соблюдать следующие рекомендации.

1. Сбалансированное питание.

Известно, что одним из основных минералов, оказывающих существенное влияние на формирование и поддержание скелета, является кальций. Основным источником кальция являются молочные продукты, бобовые, шпинат, зелень, орехи, рыба и морепродукты. Для улучшения усвоения кальция в желудочно-кишечном тракте очень важен витамин D. Витамин D поступает в организм вместе с такими продуктами питания, как рыба, печень, яйца, а также образовывается в коже



ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА

под влиянием ультрафиолетовых лучей. Однако в осенне-зимний период количество солнечных дней резко сокращается, поэтому в это время витамин D следует принимать дополнительно в виде лекарственных препаратов. Кроме того, необходимо обратить внимание на белковую составляющую рациона. Необходимо потреблять 1-1,2 г белка на 1 кг массы тела в день. В то же время нужно помнить, что избыточное потребление белка способствует увеличению выделения кальция с мочой. Вредными продуктами при остеопорозе являются кофе и поваренная соль. Так, кофеин усиливает выделение кальция с мочой у взрослых, а потребление четырех и более чашек кофе в день у женщин способствует снижению костной массы. Необходимо ограничивать и потребление соли до 1 чайной ложки без горки в день, поскольку поваренная соль также повышает выделение кальция с мочой и поэтому снижает минеральную плотность кости у взрослых людей.

2. Поддержание нормальной массы тела.

Следите за своим весом. Важно отметить, что чрезмерно худые женщины страдают от остеопороза гораздо чаще, нежели полные. Это обусловлено тем, что жировая клетка способна синтезировать гормоны, стимулирующие развитие костной ткани.

3. Устранение вредных привычек.

Откажитесь от употребления табака и алкоголя.

4. Физические нагрузки.

Физические нагрузки важны для уменьшения потерь костной ткани, улучшения равновесия и профилактики падений, а также



для реабилитации после перенесенных переломов. Физическая активность должна включать ходьбу, бег, занятия теннисом и другие виды занятий на свежем воздухе. Важно отметить, что плавание не способствует укреплению кости, поскольку невесомое состояние тела в воде не приводит к возникновению необходимого усилия на костные структуры.

5. Предупреждение падений.

Делайте упражнения для улучшения равновесия:

- стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе; в этом положении стоим 20-30 секунд;
- ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках, стоять 15-20 секунд;
- руки на поясе, левую ногу согнуть, оторвав от пола, подняться на носке правой ноги, стоять 15-20 секунд. То же другой ногой.

Следите за зрением и слухом, регулярно посещайте окулиста и ЛОР-врача. Используйте при необходимости дополнительные приспособления для ходьбы (ходунки, трость). Правильно питайтесь.



ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА

**СОХРАНЯЙТЕ
КОСТИ КРЕПКИМИ,
А ЖИЗНЬ АКТИВНОЙ
ДО ПРЕКЛОННЫХ ЛЕТ!**



