



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)  $<20 \text{ кг}/\text{м}^2$  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  $\text{кг}/\text{м}^2$



**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 усвоемости 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 образуется 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.**

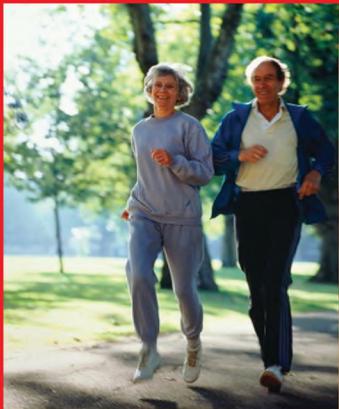
Следите за своим весом. Важно отметить, что чрезмерно худые женщины страдают от остеопороза гораздо чаще, нежели полные. Это обусловлено тем, что жировая клетка способна синтезировать гормоны, стимулирующие развитие костной ткани.

### **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!**



