

# 16 - 22 октября Неделя профилактики остеопороза (в честь Всемирного дня борьбы с остеопорозом 20 октября)

16 -20 ОКТЯБРЯ

## НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА



**Остеопороз** – это хроническое заболевание костей скелета, которое связано с нарушением обмена веществ, проявляется прогрессирующим снижением плотности и нарушением структуры костной ткани и приводит к переломам при минимальной травме (например, при падении с высоты собственного роста). При остеопорозе снижается объем костной массы и нарушается её качество, что приводит к хрупкости костей и риску переломов.

Остеопороз называют «молчаливым заболеванием», потому что годами оно может не проявлять себя.

## **Симптомы остеопороза**

Заболевание на начальных этапах не сопровождается какими-либо проявлениями, поэтому чаще всего пациент с этим заболеванием обращается к врачу только после перелома при минимальной травме, который и становится **первым признаком остеопороза**.

Типичными местами переломов при остеопорозе являются:

- позвонки — 46%;
- шейка бедра — 20%;
- плечо и предплечье — 15%;
- остальные локализации — 19%.

Другие симптомы остеопороза проявляются, как правило, уже после множественных компрессионных переломов в телах позвонков. Они включают в себя следующие проявления:

- снижение роста;
- выступающий вперёд живот;
- рефлюксная болезнь (боли за грудиной, изжога);
- раннее насыщение при еде;
- снижение веса;
- ограничение движений;
- боли в спине и тазобедренных суставах;
- увеличение расстояния от стены до затылка, перерастяжение шеи, согбенность; соприкосновение рёбер с тазом.

▪ Факторы риска остеопороза :

1. Женский пол. С наступлением менопаузы женщины стремительно теряют плотность костной ткани. Есть мнение, что особенно подвержены остеопорозу женщины с малым весом, светлыми волосами, голубыми глазами и небольшого роста.
2. Возраст. Чем старше человек, тем выше риск заболеть. Согласно последним исследованиям, потери костной массы начинаются уже в 30 лет.
3. Малая масса тела. Учеными доказано, что снижение объема жировой ткани у женщин ведет к потере костной массы. Это связано с тем, что жир содержит ароматазы, ферменты, которые нужны для того, чтобы андрогены превращались в эстрогены. Дефицит последних ведет к остеопорозу.
4. Малоподвижный образ жизни. Было проведено исследование, в котором участвовали молодые люди. Они неделю находились в положении лежа. И это привело к снижению плотности костей на 0,9%.
5. Отсутствие нужного уровня инсоляции, что характерно для наших широт.
6. Люди, которые часто и много потеют во время занятий спортом, работы или по причине заболеваний. С потом выходит кальций.

7. Негативная наследственность. Профилактикой остеопороза особенно тщательно должны заниматься те женщины, у матерей которых после 50 лет наблюдались частые переломы.
8. Завядлое курение и даже пассивное в больших количествах.
9. Злоупотребление алкоголем, который выводит калий и магний и воздействует на ферменты ЖКТ, что затрудняет переваривание пищи и всасывание полезных веществ из нее.

#### **Пять шагов к профилактике остеопороза:**

1. Принимайте рекомендованное количество кальция и витамина D каждый день.
2. Поддерживайте физическую активность, улучшайте мышечную силу и равновесие.
3. Избегайте курения и употребления алкоголя.
4. Обратитесь к врачу, чтобы определить свой уровень риска.
5. Определите плотность костной ткани.

## **ОСТЕОПОРОЗ –**

ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПРИ  
КОТОРОМ СНИЖАЕТСЯ  
ОБЪЁМ КОСТНОЙ МАССЫ  
И НАРУШАЕТСЯ ЕЁ КАЧЕСТВО,  
ЧТО ПРИВОДИТ К ХРУПКОСТИ  
КОСТЕЙ И РИСКУ ПЕРЕЛОМОВ

