

Осторожно!

ОСТЕОПОРОЗ



Оцените свой риск сегодня



**Российская ассоциация
по остеопорозу**

**Профилактика переломов в
пожилом возрасте**

Остеопороз – заболевание, связанное с повреждением (истончением) костной ткани, ведущее к переломам и деформации костей





Нормальная кость



Остеопороз



Остеопороз

Остеопороз – очень распространенное заболевание. После 50 лет им страдает каждая 4-я женщина и каждый 8-й мужчина. Каждые 15–20 лет у человека идет полное обновление скелета. Самое большое количество костной ткани наблюдается в возрасте от 25 до 32 лет. Потом постепенно происходит отставание костеобразования от рассасывания костной ткани. Качество ее нарушается, так как снижается минеральная плотность кости. Это связано со многими причинами, и прежде всего с гормональными изменениями, например снижением уровня эстрогенов у женщин. На формирование костной ткани влияет также нехватка витамина D и ряд других факторов. В результате повышается хрупкость костей и возникают переломы. Остеопороз может быть связан с нарушением всасывания кальция, курением, злоупотреблением кофе, нерациональными диетами, недостаточным весом. На развитие остеопороза могут повлиять низкая двигательная активность, прием ряда лекарственных средств.

Длительное время остеопороз может протекать бессимптомно, но в дальнейшем клинически проявляться переломами костей скелета. Остеопоротические переломы чаще возникают в телах позвонков, шейке бедренной кости, лучевой кости.

Для диагностики остеопороза используются рентгенография и денситометрия. Рентгенография костей скелета позволяет определить дефицит минеральной плотности костной ткани, но, к сожалению, с ее помощью невозможно обнаружить ранние изменения в костях. Рентгенологические признаки остеопороза выявляются тогда, когда уже потеряно более 30 % костной массы. Основным методом количественной оценки минеральной плотности кости и диагностики остеопороза на ранних стадиях с высокой точностью, а также практически единственным методом неинвазивной оценки риска переломов костей при остеопорозе служит костная денситометрия. Именно этот метод позволяет точно поставить диагноз, а следовательно, предсказать риск развития переломов.

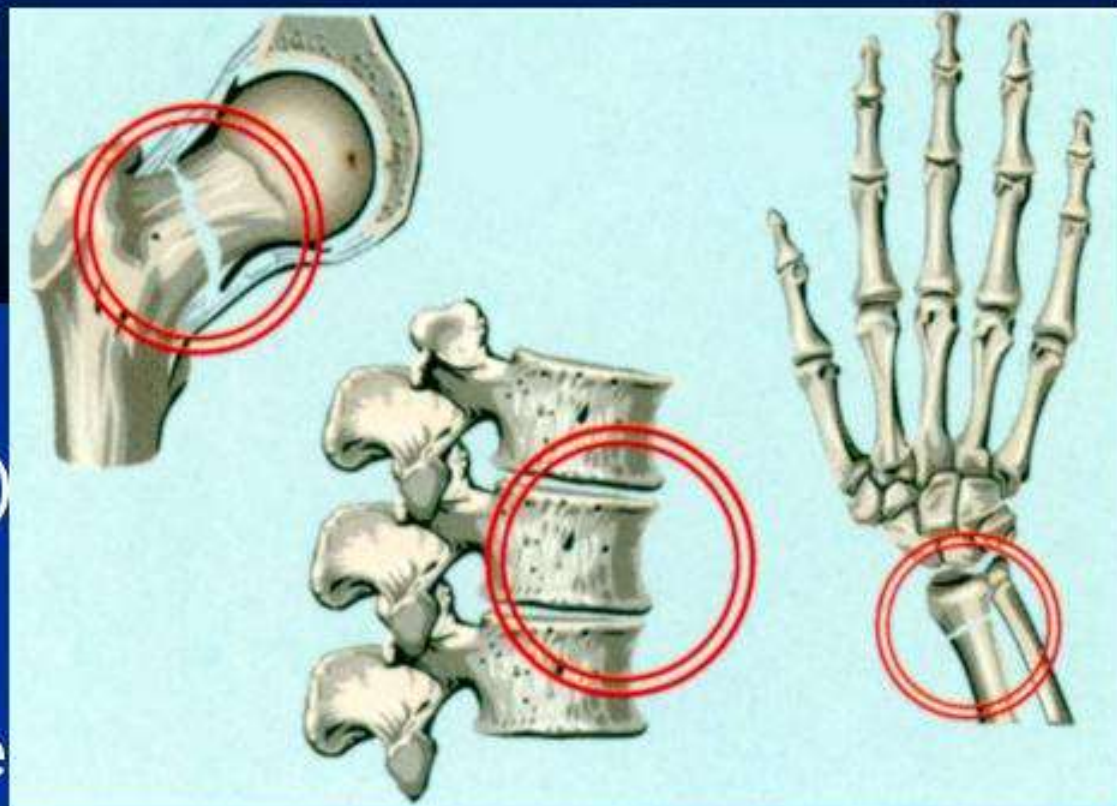


Остеопороз долгое время протекает бессимптомно.

Пациент, не подозревая о его наличии, получает первые гипотравматические переломы. Чаще всего страдают тела позвонков, вызывая боль и заставляя обратиться к врачу. Единичный перелом позвонка может протекать бессимптомно, а болевой синдром в спине приходит, когда происходят переломы несколько смежных тел позвонков.

Последствия остеопороза – переломы

При остеопорозе поражаются все кости однако бедренная кость (её шейка), позвоночник (грудной и поясничные отделы) и лучевая кость в области запястья поражаются наиболее часто.



Проверьте: вы в группе риска?*

■ У вас или ваших родителей были переломы костей после небольшого падения (с высоты собственного роста и менее)?

■ Вы старше 40 лет?

■ Ваш рост снизился более чем на 3 см после 40 лет?

■ У вас низкая масса тела (индекс массы тела менее 19 кг/м^2)?

■ Вы принимали препараты кортикостероидов в течение 3 и более месяцев (преднизолон и т. д.)?

■ Вам когда-нибудь устанавливался диагноз ревматоидного артрита, тиреотоксикоза (базедовой болезни и др.) или гиперпаратиреоза?

■ Вы курите или употребляете алкоголь?

■ Продолжительность физической нагрузки в день (работа по дому, прогулки и т. д.) составляет 30 минут и менее?

■ Время пребывания на улице составляет меньше 10 минут?

* Если на большинство вопросов вы ответили «да», вы находитесь в группе риска.

Профилактика остеопороза с помощью диеты основана, прежде всего, на потреблении кальция. Его недостаток в пище в период активного роста может сказаться на состоянии костей спустя много лет.

Кроме кальция, пища должна быть богата магнием и фосфором – то есть комплексом минералов, необходимых для питания костей, а также витамином D. Все это в избытке содержат кисломолочные продукты (особенно различные виды сыров), яичный желток, печень, морская рыба, свежая зелень и пророщенные злаки. Злаки, особенно соя, также содержат натуральный природный эстроген – аналог женского полового гормона эстрогена, препятствующего резорбции (разрушению) костной ткани.

Препятствовать нормальному усвоению минералов могут не только заболевания и вредные привычки, но и рацион с пониженным содержанием жиров. Поэтому девушки и молодые женщины, которые сидят на диетах ради стройности, рискуют впустить в свой организм это коварное и тяжелое заболевание.

Избыток соли в пище может способствовать усиленному вымыванию кальция из костей и выведению его из организма с мочой. Поэтому, если остеопороз уже “стучится в вашу дверь”, количество потребляемой соли нужно строго контролировать.

Продукты, полезные для костей:



БУДЬ В КУРСЕ

Где добывать кальций



Продукт		Содержание кальция в 100 г продукта
Молоко		100-200 мг
Твердый сыр		до 600 мг
Белый сыр		до 300 мг
Йогурт		120 мг
Сметана		100 мг
Вяленая рыба с костями		3000 мг
Консервированные сардины с костями		350 мг
Черный хлеб		60 мг
Семечки		100 мг
Миндаль		254 мг

Продукт		Содержание кальция в 100 г продукта
Арахис		70 мг
Сельдерей		240 мг
Салат		80 мг
Капуста		60 мг
Лук		120 мг
Морковь		43 мг
Шпинат		87 мг
Петрушка		190 мг
Яйца		54 мг
Шоколад молочный		до 240 мг
Курага		170 мг

Уменьшение риска падений

- По возможности не выходите на улицу в гололёд или выбирайте нескользкую дорогу, даже если при этом удлинится расстояние, которое надо пройти.
- Не ездите на задней площадке общественного транспорта.
- В транспорте держитесь за поручни.
- Подбирайте обувь с нескользящей подошвой.
- Создайте хорошее освещение в квартире, используйте прикроватные светильники и ночники.
- Не ходите по квартире в темноте.
- Используйте специальные нескользящие коврики с резиновой подкладкой в туалете и ванной комнате.
- Освободите проходы от ненужных предметов, электрических проводов. Если края ковров или дорожек загибаются, прибейте или приклейте их.
- Регулярно проверяйте остроту зрения и правильно подбирайте очки.
- Не злоупотребляйте снотворными препаратами, нарушающими координацию движений и усиливающими головокружение. По поводу приёма данных препаратов посоветуйтесь с врачом.
- Регулярно принимайте препараты, нормализующие артериальное давление.
- Не используйте неустойчивые конструкции (например, стул, установленный на стол), чтобы дотянуться до высоко расположенного предмета. Попросите окружающих помочь или используйте устойчивые конструкции. Следите за тем, чтобы была возможность придерживать неподвижный предмет руками.
- Используйте дополнительные средства (трость), чтобы сохранить равновесие при ходьбе.
- Помните, что несчастные случаи чаще происходят тогда, когда люди спешат.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕЛОМОВ ПОЗВОНКОВ?

■ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ В САДУ

Правильно формируйте грядки (приподнятые грядки и газон уменьшают наклоны, узкие грядки уменьшают напряжение в спине при работе). Сажайте кусты, деревья и растения, не требующие много внимания и ухода.

Делайте бóльшую часть работы в саду в положении сидя. Поливайте цветник или огород из шланга, не переносите тяжёлую лейку с водой. Работайте с частыми перерывами. Используйте двухколёсные тачки: они дают меньшую нагрузку на спину, чем одноколёсные. Копайте землю маленькой лопаткой.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕЛОМОВ ПОЗВОНКОВ?

■ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ НА КУХНЕ

Рабочие поверхности на кухне должны быть на такой высоте, чтобы сковородки и тарелки с горячей пищей можно было передвигать, а не поднимать. Не несите кастрюлю, наполненную водой, к плите. Вместо этого поставьте пустую кастрюлю на конфорку и наполните её водой из небольшого сосуда. Также, прежде чем выливать из кастрюли ненужную воду в конце варки, нужно предварительно вынуть часть овощей и отчерпнуть часть воды. Наливая чай, ставьте чашки, заварочный чайник рядом с плитой, чтобы не нести полный чайник через всю кухню. Если у вас слишком низкая раковина и при мытье посуды вам приходится нагибаться, то поставьте в раковину вверх дном тазик, а на него ещё один тазик. Тогда раковина будет выше и вам не придётся наклоняться.

**Правильное (слева)
и неправильное (справа) положение
тела при обувании**



Правильное (слева и в середине)
и неправильное (справа) положение тела
при вставании с пола и подъёме
предметов



Правильная (слева) и неправильная (справа) осанка

