

Чем опасен остеопороз?

Социальная значимость остеопороза — переломы позвонков и костей приводят к значительному подъёму заболеваемости, инвалидности и смертности среди лиц пожилого возраста. Наиболее тяжёлые медико-социальные последствия обусловлены переломами бедренной кости.

Что можно предпринять для профилактики остеопороза?

- дополнительное потребление кальция с продуктами питания и препаратами кальция.
- наиболее богаты кальцием молоко и молочные продукты. Белый хлеб, сардины также хороший источник кальция. Сливочное масло, сливки и мягкие сорта сыра бедны кальцием.
- назначение кальция в виде лекарственных препаратов рекомендуется в случае невозможности достичь необходимого потребления кальция путём использования только диетических мероприятий.

Что можно посоветовать для предотвращения травм и переломов при остеопорозе?

- при уборке квартиры и другой работе используйте инструменты с длинной ручкой и насадкой, чтобы уменьшить наклоны;
- при работе на кухне, сковородки и тарелки с горячей пищей нужно передвигать без нагрузки на позвоночник, а не поднимать;
- при работе в саду примите во внимание, что приподнятые грядки и газон уменьшают наклоны, узкие — уменьшают напряжение при работе. Делайте большую часть работы в саду в положении сидя, с частыми перерывами для отдыха;
- при походе за покупками возьмите с собой две сумки, равномерно распределив по ним вес покупок, несите по одной сумке в каждой руке;
- при надевании обуви не сгибайтесь в спине, сядьте на стул и установите ногу на подставку;
- не поднимайте тяжесть более трех кг;
- в ванне положите коврик для уменьшения скольжения, установите поручни для снижения риска падения;
- избегайте протянутых по комнате шнурков.

МБУЗ «Городской центр медицинской профилактики» города Ставрополя, Кафедра организации здравоохранения, экономики и социальной работы СтГМУ, тел./факс: 38-38-94

Авторы: д.м.н. Амлаев К. Р.

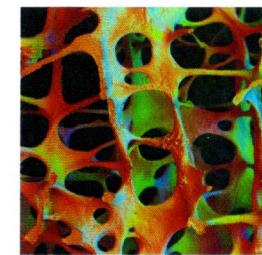
Хорошилова Е. Ю.

Койчуева С.М.

Белоха В. А.

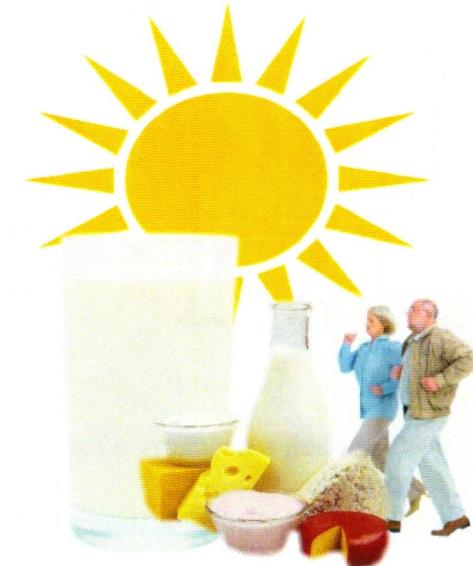
Азбука пациента

4



Остеопороз

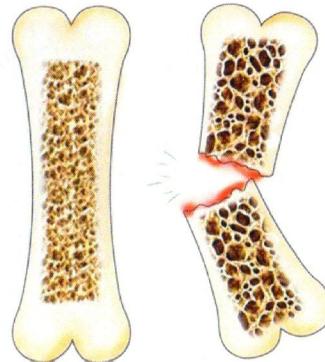
5



Что такое остеопороз?

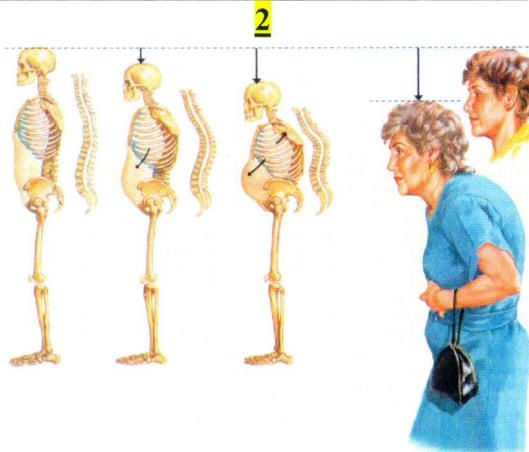
Остеопороз (ОП)

1 — заболевание скелета, для которого характерны снижение прочности кости и повышение риска переломов.



! Даже слабый удар (например, при падении на улице) может привести к перелому.

У кого может развиться остеопороз?



- У людей в возрасте 65 лет и старше.
- У людей с низкой минеральной плотностью кости (МПК).
- У женщин, которые, в целом, имеют более высокий риск

развития ОП. Это связано с особенностями гормонального статуса, а также с меньшими размерами костей и меньшей общей костной массой.

- У людей с семейным анамнезом остеопороза.
- У людей с низким индексом массы тела ($\text{ИМТ} < 20 \text{ кг}/\text{м}^2$).
- У курящих людей. У курящих МПК в 1,5-2 раза ниже, чем у некурящих.
- У людей, потребляющих более 36 мл алкоголя в сутки в пересчёте на чистый этанол.
- У женщин с ранней (до 40–45 лет) менопаузой.
- У людей с дефицитом кальция и витамина Д.
- У людей с низкой физической активностью.
- У людей, больных сахарным диабетом II, ревматоидным артритом и др.

Важно! Все взрослые пациенты в возрасте 50 лет и старше должны быть обследованы на факторы риска развития остеопороза.

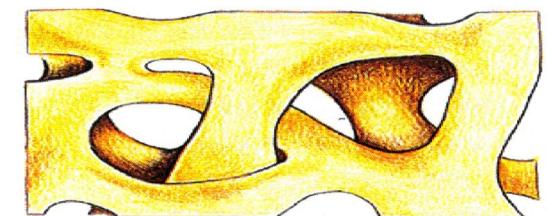
Как проявляется остеопороз?

Остеопороз обычно начинается бессимптомно. Первыми его признаками могут быть уменьшение роста и так

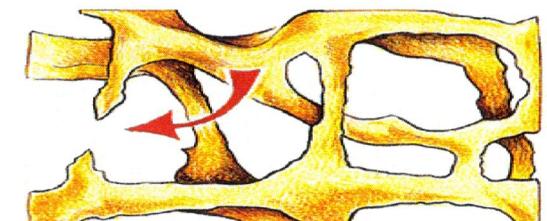
называемый «вдовий горбик» на спине (на уровне лопаток), возможны боли в пояснице и крестце.

При выраженным дефиците кальция в организме наблюдаются:

- судороги в ногах;
- ломкость и слоение ногтей;
- прогрессирование сутулости;
- тупые боли в пояснице, особенно после длительной прогулки, физической нагрузки или поднятия тяжелой сумки;
- общая ноющая боль в костях – причем в состоянии покоя;
- слабость поясничного отдела позвоночника (присев на корточки, например, трудно разогнуться, каждый шаг на каблуках отдает в спину). 3



Участки кости, которые формируют скелет, изнашиваются и обновляются, чтобы сохранить основу вашего организма прочной и гибкой.



При остеопорозе структура кости истончается, становится хрупкой и ломкой.