

ВНИМАНИЕ! ОСТЕОПОРОЗ

В 1997 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), признав, что остеопороз является важной глобальной проблемой общественного здоровья и здравоохранения, объявила 20 октября Всемирным днем борьбы с остеопорозом. По данным ВОЗ, по распространенности в мире среди неинфекционных заболеваний остеопороз занимает четвертое место после болезней сердечно-сосудистой системы, онкологической патологии и сахарного диабета. В мире остеопорозом страдает каждая третья женщина и каждый восьмой мужчина. Остеопороз – заболевание опорно-двигательного аппарата человека, поражающее все кости скелета, характеризующееся уменьшением массы костной ткани и сопровождающееся снижением плотности и прочности костей, повышением риска переломов. Переломы являются основным осложнением и проявлением остеопороза. В переводе с латыни термин «остеопороз» означает «разреженная кость».

Уменьшение костной массы, развитие остеопороза происходит незаметно для человека до тех пор, пока не случится перелом. Снижение роста более, чем на 2 см за год, явное изменение осанки, периодически появляющаяся боль, не сильная, ноющая, возникающая в поясничном или грудном отделе позвоночника, уменьшающаяся в лежачем положении. Если вы наблюдаете у себя такие симптомы – необходимо обратиться к врачу. Факторы риска развития остеопороза делятся на неуправляемые (те, которые невозможно изменить) и управляемые (те, которые можно изменить). Неуправляемые: возраст старше 65 лет, женский пол, ранняя менопауза – до 45 лет, наследственная предрасположенность, некоторые эндокринные заболевания. Управляемые факторы риска: несбалансированное питание, недостаточное потребление кальция и витамина Д с пищей, низкая двигательная активность и низкая масса тела. Перелом шейки бедра — наиболее грозный и тяжелый по своим последствиям перелом. В течение 1-го года после перелома в России умирает до 50% больных, а из выживших – 33% остаются прикованными к постели и нуждаются в постороннем уходе, 42% — домашние пленники, и лишь 15% выходят из дома, только 9% возвращаются к прежнему образу жизни. При этом положение больных осложняется тем, что переломы при остеопорозе крайне медленно и плохо срастаются.

Диагностика остеопороза сегодня осуществляется методом рентгеновской денситометрии, которая позволяет определить минеральную плотность костной ткани (МПК) и предсказать риск развития переломов.

Вылечить остеопороз невозможно, поэтому так важно соблюдать меры профилактики.

Основой профилактики остеопороза является здоровый образ жизни, включающий достаточную физическую активность, рациональное питание с использованием продуктов, богатых кальцием и витамином D, умеренное, нормированное пребывание на солнце.

Регулярные занятия физкультурой 3-4 раза в неделю по 30-40 минут могут способствовать увеличению костной массы на 3-5% в течение двух-трех месяцев.

Чтобы узнать степень риска развития остеопороза и обезопасить себя от переломов, следует ежегодно проходить обследование, особенно женщинам старше 50 лет.