

Профилактика остеопороза



Остеопороз – одно из самых распространенных заболеваний в мире: ему подвержена каждая третья женщина и каждый восьмой мужчина. По данным Всемирной организации здравоохранения, среди неинфекционных заболеваний остеопороз занимает четвертое место после болезней сердечно-сосудистой системы, онкологической патологии и сахарного диабета. По данным статистики в России остеопорозом страдают 31-33% женщин и 23-24% мужчин – всего около 10 млн. человек.

20 октября в 80 странах мира отмечается Всемирный день профилактики остеопороза. Этот день отмечается в мире с 2005 года, в России - с 2007 года и проводится ежегодно с целью повышения информированности населения о мерах диагностики, лечения и профилактики остеопороза.

Что такое остеопороз?

Остеопороз – заболевание, при котором значительно снижается плотность костной ткани, кости становятся более хрупкими и возрастает риск переломов.

Наиболее часто переломам подвергаются кости позвоночника, бедра, запястья, таза и плеча. Самым частым переломом у пожилых является перелом шейки бедра (только 25% пациентов после перелома шейки бедра возвращаются к самостоятельной жизни, 50% остаются инвалидами, а 25% умирают в течение 3 лет после перелома).

Факторы риска развития остеопороза:

- низкая минеральная плотность костной ткани;
- женский пол;
- возраст старше 65 лет;
- наследственная предрасположенность;
- некоторые заболевания (сахарный диабет, заболевания щитовидной и паращитовидных желез, бронхиальная астма, заболевания желудочно-кишечного тракта и др.);
- ранняя (до 45 лет) менопауза;
- низкий вес (менее 57 кг);
- длительный прием гормональных, противосудорожных препаратов и антидепрессантов;
- длительная иммобилизация (постельный режим более 2 месяцев);
- низкое потребление кальция, дефицит витамина D;
- курение;
- злоупотребление алкоголем;
- низкая физическая активность.

Основные проявления остеопороза

Начало заболевания протекает без каких-либо признаков. Возможны жалобы на боли в костях (особенно в грудном и поясничном отделах позвоночника), медленное уменьшение роста (на 2-3 см в год), изменение осанки в виде искривления позвоночника «вдовий» горб, ограничение двигательной активности.

При прогрессировании заболевания отмечают патологические переломы.

Диагностика

Одним из способов диагностики остеопороза является денситометрия (ультразвуковая или рентгеновская), которая позволяет определить минеральную плотность костной ткани и предсказать риск развития переломов на ранней стадии, когда переломов еще нет.

Лечение остеопороза

Необходимость назначения специфического лечения определяет только лечащий врач для каждого конкретного пациента с учетом его клинических особенностей и индивидуальных противопоказаний.

Ортопедический режим:

- спите на жесткой постели (ортопедические или жесткие пружинные матрасы либо щит под матрасом) с маленькой или ортопедической подушкой под головой;
- избегайте длительного лежания, сидения (особенно сгорбившись), стояния в одном положении;
- сидите с выпрямленной спиной (за счет вертикального расположения спинки стула или за счет опоры на локти при сидении за столом).
- ограничьте подъем тяжестей; при подъеме предметов, избегайте наклона вперед: необходимо приседать.

Вылечить остеопороз невозможно, поэтому так важно соблюдать меры профилактики.

Профилактика остеопороза

1. Рациональное питание с использованием продуктов, богатых кальцием и витамином D

- регулярное употребление обезжиренных молочных продуктов (молоко, твердые сыры, творог), рыбы, яиц;
- употребление цельнозерновых продуктов (хлеб из нерафинированной муки грубого помола), кунжута, миндаля, халвы, петрушки, фасоли.
- ограничение потребления кофе и поваренной соли;
- исключение из рациона потребления газированной воды.

2. Устранение вредных привычек

- курение;
- употребление алкоголя.

3. Регулярные занятия физкультурой 3-4 раза в неделю по 30-40 минут

- ходьба, которая дает нагрузку на кости.
- различные упражнения для укрепления мышечного корсета.

4. Регулярный прием солнечных ванн.

Полезные советы, как избежать падений и переломов:

- делайте упражнения для улучшения равновесия;
- следите за зрением и слухом, регулярно посещайте окулиста и ЛОР-врача;
- используйте, при необходимости, дополнительные приспособления для ходьбы (ходунки, трость);
- правильно питайтесь;
- проконсультируйтесь с врачом, если Вас беспокоит головокружение;
- носите обувь с низким широким каблуком и нескользящей подошвой.
- все помещения в квартире должны быть хорошо освещены;
- коридоры, проходы и лестницы должны быть свободными;
- вдоль лестниц можно установить поручни, ковры и провода должны быть закреплены;
- стулья должны быть устойчивыми и не качаться;
- при вставании на стул или другую опору нужно убедиться в ее прочности и наличии неподвижного устройства, чтобы удержаться от падения с помощью рук;
- нужные вещи расставлять таким образом, чтобы их можно было достать с полки двумя руками одновременно;
- в ванной комнате пол лучше покрыть нескользкими ковриками.

Помните, что заболевание легче предотвратить, чем лечить! Будьте здоровы!

Врач-методист

Т.П. Чельшкина

<https://www.medicina.ru/patsientam/zabolevanija/osteoporoz/>

<http://tulyachicrb.ru/articles/osteoporoz.html>

<https://skfmba.ru/kb101-patsientam/stati/ostorozhno-osteoporoz>