

**Для использования в СМИ и  
на сайтах медучреждений МЗ СК**

**«Mens sana in corpore sana» -  
Надо стремиться к тому,  
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.**

Римский поэт Ювенал

## **Хрупкий возраст**

*Кто из нас в детстве или более старшем возрасте не имел в своем «послужном списке» переломов костей. Ну и что? Было и прошло, и даже не всегда можем вспомнить о перенесенных травмах на приеме у врача. Но, как, ни странно, о состоянии своей костной системы мы мало думаем даже в возрасте за 40. По данным Всемирной организации здравоохранения, остеопороз, как причина инвалидности и смертности человека, занимает четвёртое место в мире после таких заболеваний, как сердечно-сосудистые, онкологические и сахарный диабет. О том, как не допустить развитие остеопороза рассказывает врач-эндокринолог первой категории краевого эндокринологического диспансера Ольга Хохлова.*

« **Остеопороз** - это системное заболевание скелета, характеризующееся снижением костной массы и нарушением строения костной ткани, ведущее к повышенной хрупкости костей, поражающее все кости скелета. Остеопороз делает наши кости пористыми и хрупкими, как спички. В результате человек может сломать, например, ногу, всего лишь стукнувшись о порог своего дома. Костная ткань становится пористой, кости - более хрупкими и могут легко ломаться. В переводе с латыни термин «остеопороз» означает «разреженная кость». Переломы являются основным осложнением остеопороза. Они возникают даже при небольшой, минимальной травме, например, при падении на ровном месте, с высоты собственного роста. Переломы позвонков при остеопорозе могут случиться при подъеме тяжестей, тряске при езде».

***Перечислите, пожалуйста, признаки остеопороза.***

«Почти в 50% случаев остеопороз протекает бессимптомно и выявляется уже при наличии переломов костей. У многих пациентов с остеопорозом имеются жалобы на боли в спине, усиливающиеся после физической нагрузки, при длительном пребывании в одном положении (стоя или сидя). Эти боли исчезают или притупляются после отдыха в положении лежа. Внешне остеопороз проявляется изменением осанки, снижением роста к старости, деформацией грудной клетки, нарушением походки в результате уплощения позвонков и разрежения костной ткани. При наличии остеопороза перелом позвоночника может возникнуть даже в постели при неловком изменении положения тела со спины на бок, а перелом шейки бедра - при небольшом ушибе или резком движении».

### ***Что же приводит к развитию этого заболевания?***

«Причины, приводящие к остеопорозу, разнообразны. К первой категории относятся те факторы, которые человек не способен изменить, их называют **неуправляемые**. К ним относятся: **Пол**- женщины страдают остеопорозом чаще. Это связано с особенностями гормонального статуса, а также с меньшей общей костной массой. Кроме того, женщины теряют костную массу быстрее и в большем количестве в связи с менопаузой и большей продолжительностью жизни. **Возраст**- с момента рождения человека происходит рост скелета, увеличение объема и плотности костей. Своего пика костная масса достигает к 25 годам. После чего наступает период стабильности, а после 45 лет начинается медленное, но прогрессирующее снижение костной массы. **Наследственность** - при наличии у ближайших родственников (матери, отца, сестер) переломов при минимальной травме в возрасте старше 50 лет риск остеопороза возрастает. К **управляемым** факторам (на которые можно воздействовать) относятся: **низкая физическая активность** - в любом возрасте отсутствие постоянной физической нагрузки может привести к потере костной массы. **Низкая масса тела** - индекс массы тела (ИМТ)  $< 20 \text{ кг/м}^2$  является индикатором низкой минеральной плотности кости. ИМТ рассчитывается по формуле: масса тела (кг) делится на рост (м) в квадрате. **Курение**- плотность кости у курильщиков (20 сигарет и более) в 1,5-2 раза ниже, чем у некурящих. **Злоупотребление алкоголем**- прием алкоголя приводит к нарушению усвояемости кальция и витамина D организмом. **Недостаточное потребление кальция с пищей** - кальций является «строительным материалом кости». **Дефицит витамина D**- витамин D необходим для обеспечения усвоения кальция костью и обменных процессов в костной ткани. **Склонность к падениям** - у лиц с нарушением зрения, слуха,

вестибулярными расстройствами, низкой физической активностью. (При использовании некоторых медикаментов, влияющих на неврологический статус, риск падений повышается)»).

### ***Расскажите, пожалуйста, о мерах профилактики остеопороза.***

«Рано начатая активная профилактика может существенно повлиять на распространенность, прогрессирование и исход заболевания. Для профилактики остеопороза необходимо соблюдать следующие рекомендации:

**1. Сбалансированное питание.** Известно, что одним из основных минералов, оказывающих существенное влияние на формирование и поддержание скелета, является кальций. Основным источником кальция являются молочные продукты, бобовые, шпинат, зелень, орехи, рыба и морепродукты. Для улучшения усвоения кальция в желудочно-кишечном тракте очень важен витамин D. Витамин D поступает в организм вместе с такими продуктами питания, как рыба, печень, яйца, а также образовывается в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей. Однако в осенне-зимний период количество солнечных дней резко сокращается, поэтому в это время витамин D следует принимать дополнительно в виде лекарственных препаратов. Кроме того, необходимо обратить внимание на белковую составляющую рациона. Необходимо потреблять 1-1,2 г белка на 1 кг массы тела в день. В то же время нужно помнить, что избыточное потребление белка способствует увеличению выделения кальция с мочой. Вредными продуктами при остеопорозе являются кофе и поваренная соль. Так, кофеин усиливает выделение кальция с мочой у взрослых, а потребление четырех и более чашек кофе в день у женщин способствует снижению костной массы. Необходимо ограничивать и потребление соли до 1 чайной ложки без горки в день, поскольку поваренная соль также повышает выделение кальция с мочой и поэтому снижает минеральную плотность кости у взрослых людей.

**2. Поддержание нормальной массы тела.** Следите за своим весом. Важно отметить, что чрезмерно худые женщины страдают от остеопороза гораздо чаще, нежели полные. Это обусловлено тем, что жировая клетка способна синтезировать гормоны, стимулирующие развитие костной ткани.

**3. Откажитесь от употребления табака и алкоголя.**

**4. Физические нагрузки.** Физические нагрузки важны для уменьшения потерь костной ткани, улучшения равновесия и профилактики падений, а также для реабилитации после перенесенных переломов. Физическая активность должна включать ходьбу, бег, занятия теннисом и другие виды занятий на свежем

воздухе. Важно отметить, что плавание не способствует укреплению кости, поскольку невесомое состояние тела в воде не приводит к возникновению необходимого усилия на костные структуры.

### **5.Предупреждение падений.**

- Делайте упражнения для улучшения равновесия:
- стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе; в этом положении стоим 20-30 секунд;
- ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках, стоять 15-20 секунд;
- руки на поясе, левую ногу согнуть, оторвав от пола, подняться на носке правой ноги, стоять 15-20 секунд. То же другой ногой

Следите за зрением и слухом, регулярно посещайте окулиста и ЛОР врача. Используйте при необходимости дополнительные приспособления для ходьбы (ходунки, трость)».

**07.12.16.**

**ГБУЗ СК «Ставропольский краевой  
центр медицинской профилактики»**