

Всемирный день борьбы с остеопорозом



В 1997 году Всемирная организация здравоохранения, признав, что остеопороз является важной глобальной проблемой общественного здоровья и здравоохранения объявила **20 октября** Всемирным днем борьбы с остеопорозом. Всемирный день борьбы с остеопорозом - это кампания, предназначенная для улучшения осведомленности о профилактике, диагностике и лечении остеопороза и костно-мышечных заболеваний во всем мире.

Сегодня ВОЗ ставит остеопороз на четвертое место после инфекционной, сердечно-сосудистой, опухолевой и эндокринной (сахарный диабет в первую очередь) патологии.

Международная классификация болезней относит остеопороз к «болезням костно-мышечной системы и соединительной ткани», с другой стороны, остеопороз относят к метаболическим заболеваниям. Снижение плотности костной ткани и повышение хрупкости костей являются результатом нарушения баланса обмена костной ткани с преобладанием процессов рассасывания над процессами образования. Результатом этого является уменьшение прочности костной ткани, повышение риска переломов, которые являются основным осложнением и проявлением остеопороза.

В мире остеопорозом страдает каждая третья женщина и каждый восьмой мужчина.

Выделяют две основные группы факторов, влияющих на развитие остеопороза у человека. Первая группа факторов – это неуправляемые факторы: естественные процессы старения организма, генетическая предрасположенность, у женщин – период менопаузы (вследствие резких гормональных изменений в организме), прием определенных медикаментозных препаратов, долгая иммобилизация конечностей, а также ряд эндокринных заболеваний.

Ко второй группе факторов относят нарушение и несбалансированность питания, низкую массу тела и недостаточную физическую активность, злоупотребление алкоголем и курение.

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

Диагностика остеопороза сегодня осуществляется методом рентгеновской или ультразвуковой денситометрии, которая позволяет определить минеральную плотность костной ткани и предсказать риск возникновения переломов.

Основой профилактики остеопороза является здоровый образ жизни, включающий достаточную физическую активность, регулярные физические упражнения, направленные на укрепление мышц, рациональное питание с использованием продуктов, богатых кальцием, белками и другими важными компонентами питания, витамином Д, умеренное пребывание на солнце, а также отказ от вредных привычек и избыточного потребления количества кофеина и натрия (соли).

Хрупкость бытия: что такое остеопороз и как его лечить?

Остеопороз— патология, которая не щадит никого. Статистика неутешительная, и с переходом в зрелый возраст увеличиваются риски возникновения этой проблемы. Что же это за болезнь — остеопороз, с чего начинается диагностика, симптомы и лечение, профилактика и советы в нашем подробном обзоре.

Начнем с начала: что такое остеопороз, какие виды бывают?

Остеопороз — это нарушение обменных процессов в костной ткани, пороз или поражение костей. Системный остеопороз — серьезное заболевание скелета с потерей массы и плотности костной ткани, что приводит к снижению прочности костей и их ломкости.

При заболевании ткань истончается, и в итоге любая банальная травма (например, при падении зимой в гололед) может закончиться серьезным переломом. Проблема остеопороза настолько распространенная, что уже вышла на государственный уровень в России, однако, как отмечают многие

исследователи, население недостаточно информировано об этом.


Первичный остеопороз костей

Остеопороз может развиваться как самостоятельное заболевание, в таком случае его называют первичным. Заболевание развивается на основании потери костной массы и может протекать абсолютно бессимптомно. Костная ткань является динамичной системой — она разрушается и образуется в течение всей жизни человека, но у людей старше 40 начинается активная потеря строительного материала костей. Уже с этого возраста важно задуматься, что происходит с костной системой, и контролировать уровень гормонов и микроэлементов в организме.

Календарь медицинских праздников
Всемирный день борьбы с остеопорозом



Помни! Плотность костной ткани увеличивается только до 20-30 лет. Вот почему так важно заниматься профилактикой остеопороза СМОЛОДУ.



opvspb.ru



[vk.com/
pravvoenmedsoc](https://vk.com/pravvoenmedsoc)

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА:

- 1). прием кальция с пищей (1000мг/сутки)**
 - 2). достаточное поступление витамина D**
 - 3). активный образ жизни, физические упражнения**
 - 4). отказ от вредных привычек: алкоголь, курение, избыток кофе, соли, напитков типа Cola**
 - 5). нормализация массы тела (ИМТ* =18,5 - 25)**
- * Индекс Массы Тела (ИМТ)=**
=масса тела в кг : на ((рост в метрах) в квадрате)

К формам первичного остеопороза обычно относят:

- постменопаузный (с менопаузой у женщин снижается уровень эстрогенов и падает кальций)
- сенильный (у лиц пожилого возраста старше 70 лет)

20
октября

(не зависит от дня недели)

- ювенильный (у детей от 8 до 14 лет)
- идиопатический (неясной этиологии у мужчин и женщин любого возраста)

Вторичный остеопороз

Возникновение остеопороза может быть вызвано другими заболеваниями. Например, вторичный остеопороз может развиваться на фоне следующих патологий:

гормональные сбои и эндокринные расстройства

генетические отклонения

воспалительные заболевания и болезни крови

тяжелые хронические заболевания

онкология

Помимо первичного и вторичного остеопороза, которые входят в форму генерализированного заболевания, также выделяют региональный. Одним из таких является посттравматический остеопороз, диффузный и многие другие.

Начнем с начала: причины развития остеопороза

Помимо развития остеопороза на фоне первичных патологий болезни способствуют и другие факторы риска:

- дефицит жизненно важных микроэлементов, например витамина D и кальция
- несбалансированное питание
- побочное действие некоторых лекарственных средств, например прием стероидов
- плохая экологическая обстановка
- малоподвижный образ жизни
- вредные привычки — злоупотребление алкоголем, запрещенными веществами или курение

- **Ваша скорая помощь: кальций и витамин D в лечении остеопороза**

Кальций играет главную роль в построении костной ткани, но иногда он не усваивается из-за отсутствия витамина D. Оптимальное соотношение необходимых элементов представлено в усиленной формуле Кальций-Д₃ Никомед Форте — это комбинированный препарат, регулирующий обмен кальция и фосфора в организме.



Кальций-Д₃ Никомед Форте применяется в составе комбинированной терапии остеопороза. Препарат снижает разрушение костной ткани и увеличивает ее плотность, восполняя недостаток кальция и витамина D₃ в организме.

- В одной таблетке содержится 500 мг кальция и 400 МЕ витамина D³, что в два раза больше, чем в обычном составе Кальций-Д₃ Никомед.
- Именно такие дозировки включены в клинические рекомендации по лечению и профилактике остеопороза.

Форма Форте с удвоенной дозой D₃ также используется при дефиците незаменимых микроэлементов и в составе комплексного лечения остеопороза различного генеза и его осложнений в виде переломов костей.

Первые звоночки: **симптомы остеопороза костей**

Клинически остеопороз протекает, как правило, бессимптомно. Болевой синдром формируется только вследствие переломов. На разных стадиях могут наблюдаться снижение веса и многое другое. В основном остеопороз имеет следующие симптомы:

уменьшение роста

снижение массы тела

выступающий вперед живот

боли в спине, позвоночнике, тазобедренных суставах

неприятные ощущения во время движения, затрудненность движения

нижние ребра могут соприкасаться с тазом из-за проседания позвоночника

рефлюксная болезнь в виде изжоги и боли в груди также свидетельствуют об остеопорозе

нарушение походки, хромота

частые костные переломы.

Переломный момент, или **Диагностика: как обнаружить заболевание?**

Часто выясняется, что у человека остеопороз, после перелома. Как еще выявить это заболевание? В первую очередь необходима тщательная врачебная диагностика и регулярный мониторинг собственного здоровья.

Для этого необходимо обратиться к терапевту, а затем к эндокринологу и ревматологу.

При клиническом обследовании врач уточнит все характерные признаки заболевания, соберет ваши симптомы и назначит анализы. Диагноз «остеопороз» может поставить только врач в условиях клиники. Среди обязательных исследований:

- общий клинический анализ крови и мочи
- анализ гормонов, в том числе натиреотропный гормон (ТТГ)
- анализ на количество витамина D и кальция в организме
- биохимический анализ крови
- рентген и костная денситометрия (измерение плотности костной ткани, определение плотности костной ткани)

Лечение остеопороза: как восстановить здоровье костной ткани?

Как лечить остеопороз и есть ли смысл? Важно остановить развитие заболевания, чтобы избежать серьезных последствий. Наиболее эффективен комплексный подход, и, конечно же, важно выявить болезнь на ранней стадии.



**Всемирный день борьбы
с остеопорозом**

20 ОКТЯБРЯ

Основные направления лечения остеопороза сводятся к следующему:

- медикаментозная терапия для подавления разрушения костной ткани и стимулирования образования новой
- двигательный режим
- сбалансированное питание

- поддержание уровня витаминов и минералов, в частности витамина D и кальция

Если клинические проявления остеопороза сопровождаются переломами, например, бедренной кости, пациенту назначают хирургическую операцию для восстановления работы суставов. Методы лечения всегда подбираются, исходя из конкретной ситуации больного.

Профилактика остеопороза

Основные направления профилактики остеопороза сводятся к нормализации образа жизни, богатому и сбалансированному рациону для получения всех необходимых для организма нутриентов. Важно следить за уровнем мышечной и жировой массы, при низком весе увеличивается риск развития остеопороза. Отдельно стоит выделить необходимость гимнастики для формирования и поддержания мышечного корсета. Очень важно развивать координацию и учиться равновесию для предотвращения падений.

Остеопороз: как не сломаться во время пандемии

20 октября 2020 года в пресс-центре ТАСС состоялась пресс-конференция, посвященная Всемирному дню борьбы с остеопорозом

Ежегодно в этот день медицинское и экспертное сообщество обращается к населению всего мира с призывом о необходимости следить за здоровьем своих костей, чтобы сократить риск возникновения переломов, заниматься профилактикой остеопороза.

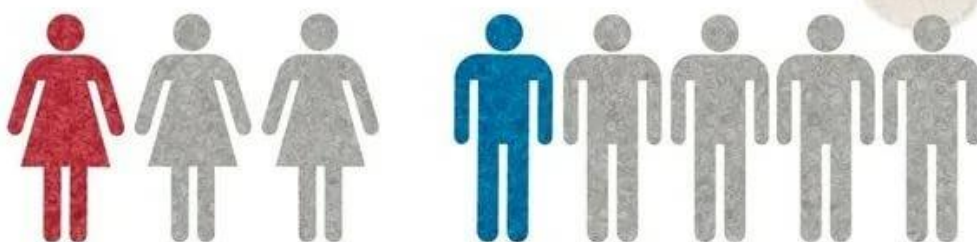
Остеопороз не отступает: ежегодно 13 из 1000 человек старше 50 лет переносят переломы рук или ног (а это значит, что в стране таких 650 000 чел. в год). Каждую минуту в России происходит 7 переломов позвонков, а каждые пять минут - перелом шейки бедра. Такая печальная статистика приводится экспертами на пресс-конференции. Более того, специалисты уверены: неутешительная эпидемиологическая обстановка, вызванная COVID-19, приведет к более плачевным данным

Спикерами мероприятия стали главный гериатр Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор Ольга Ткачева, президент Российской ассоциации по остеопорозу, доктор медицинских наук, профессор Ольга Лесняк, генеральный директор биотехнологической компании Amgen Россия и стран СНГ и инициатор проекта «Хрупкий возраст» Ур Гюнайдын, народная артистка РСФСР и диктор Центрального телевидения Гостелерадио СССР Анна Шатилова, директор Центра развития социальных технологий и руководитель проекта «Серебряный возраст» Алла Рекова.

20 ОКТЯБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ОСТЕОПОРОЗОМ

Каждые 3 секунды происходит 1 перелом

1 из 3 женщин и **1 из 5 мужчин** после 50 лет рискуют перенести остеопоротический перелом



По прогнозам, через 30 лет число переломов шейки бедра у **женщин** увеличится на **310%**, а у **мужчин** – на **240%**

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ОСТЕОПОРОЗА!

Как отметила главный гериатр Минздрава России Ольга Ткачева, пандемия коронавирусной инфекции внесла коррективы в борьбу с остеопорозом. «По данным Управления Федеральной службы государственной статистики по г. Москве и Московской области, в столице проживает около 3,5 миллионов людей старше трудоспособного возраста. Это те, кто в первую очередь, находятся в группе риска по развитию остеопороза и появлению переломов, – сказала Ольга Николаевна. – При этом сегодня лица старше 65 лет попали еще в группу риска по коронавирусной инфекции, и по решению Правительства Москвы должны соблюдать режим самоизоляции, то есть возможности покинуть место жительства, а значит и для движения – так необходимого для профилактики остеопороза – очень ограничены». Специалист отметила меры профилактики, на которые следует обратить внимание лицам пожилого возраста в условиях вынужденной самоизоляции. Это отсутствие препятствий для передвижений по квартире с целью снизить

риск внезапных падений, общение с помощью современных средств связи, соблюдение принципов правильного питания и сохранение физической активности в домашних условиях – выполнение комплекса упражнений. Пример оздоровительной гимнастики для укрепления костной массы продемонстрировала в режиме онлайн доцент кафедры физической и реабилитационной медицины, врач высшей категории по ЛФК и спортивной медицине Елена Негодаева.

Президент Российской ассоциации по остеопорозу Ольга Лесняк привела данные о распространенности заболевания. «По данным Всемирной организации здравоохранения, остеопороз по распространенности занимает четвертое место среди неинфекционных заболеваний после болезней сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний и сахарного диабета. Остеопорозом в мире страдают каждая третья женщина и каждый пятый мужчина старше 50 лет. Только вдумайтесь: остеопороз в России имеют 16 млн. человек, а это более 10% населения страны! Еще у 24 млн остеопения, значит, что они в зоне риска».

По данным Российской ассоциации по остеопорозу, на фоне общего старения населения России к 2050 г. количество людей с остеопорозом увеличится до 22 млн., с остеопенией – до 28 млн.

Кроме того, Ольга Лесняк подчеркнула, что остеопороз оказывает большую нагрузку на систему здравоохранения. «Финансовые затраты на лечение остеопороза и остеопорозных переломов в России составляют 40 миллиардов рублей в год, при этом только 7% расходов приходится на лечение самого остеопороза, остальное приходится на переломы. То есть лечение остеопороза обходится здравоохранению дороже, чем лечение инсультов и инфарктов. Здесь надо учитывать, что многие виды переломов, например, травмы шейки бедра, зачастую требуют госпитализации, влекут за собой инвалидизацию и постельный режим, а это ведет к значительным финансовым затратам».

Ольга Лесняк также сказала, что важной проблемой является профилактика повторных переломов у тех, кто уже сломал кость из-за остеопороза. Для этого в России начинают организовываться службы профилактики повторных переломов. Первые службы уже работают в 16 медицинских учреждениях страны.

Эксперты сошлись во мнении, что одной из действенных мер профилактики возникновения и распространенности заболевания является развитие

информированности населения об остеопорозе. Так, в 2019 году при поддержке компании Amgen в партнерстве с Российской ассоциацией по остеопорозу и Российской ассоциацией геронтологов и гериатров России стартовал проект «Хрупкий возраст», направленный на повышение уровня знаний об этом заболевании. О первых итогах и планах по развитию информационной кампании рассказал Ур Гюнайдын, генеральный директор Amgen Россия и страны СНГ. «Мы стартовали с активной информационной кампанией в сети Интернет, разработали сайт osteoporozunet.ru. Около 3 млн. человек смогли увидеть информацию об остеопорозе в Интернете, около 50 000 посетили сайт osteoporozunet.ru, чтобы больше узнать о данной проблеме, познакомиться с мерами профилактики болезни, изучить физические упражнения, рекомендации по питанию. Почти 16 тысяч посетителей сайта прошли тест на определение риска развития остеопороза, – рассказал Ур Гюнайдын. – В наших планах – развитие программы. Мы хотели бы, чтобы к москвичам присоединились жители Санкт-Петербурга, больше узнали о заболевании остеопороз и мерах профилактики. Мы планируем расширение информационной кампании, а в Москве хотим запустить информационную кампанию на экранах метро. Очень важно, чтобы о заболевании, его угрозе узнало как можно больше людей. Только вместе мы сможем помочь нашим родителям, нашим бабушкам и дедушкам – всем членам наших семей. Остеопороз может затронуть любую семью!».

ТКБ 13

Профилактика остеопороза

- Употребляйте пищу с достаточным количеством кальция, витамина D и белка: молочные продукты, жирную рыбу и т. д.
- Ведите активный образ жизни. Физическая нагрузка, особенно силовая тренировка, помогает сократить потери костной ткани и предотвратить падения
- Откажитесь от продуктов, выводящих кальций из организма: кислые фрукты и ягоды, соки, уксус, газированные напитки и т. д.

