

ХВАТИТ ОДНОГО



НЕ ДОПУСТИ
СЛЕДУЮЩЕГО
ПЕРЕЛОМА!



РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ПО ОСТЕОПОРОЗУ
www.osteoporoz.ru



International Osteoporosis
Foundation

ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОПОРОЗ?

Остеопороз — это болезнь, при которой кости становятся более хрупкими и ломкими. Это ведет к увеличению риска переломов костей («ломкие» кости). Люди с остеопорозом могут получить перелом даже от легкого толчка или падения с высоты своего роста в процессе своей обычной жизни.

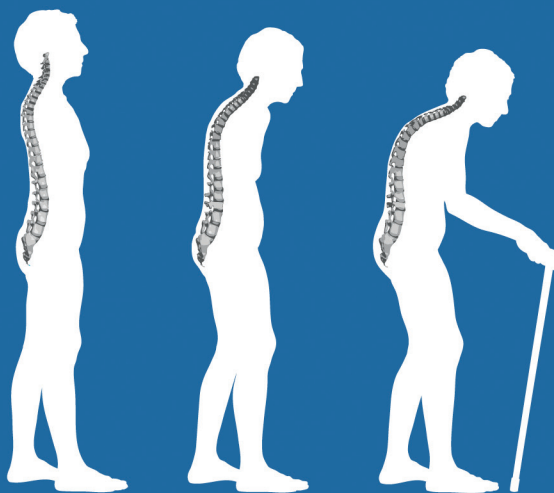
Остеопороз не имеет клинических признаков или симптомов, пока не случится перелом. Поэтому его часто называют «молчаливой болезнью».

Переломы из-за остеопороза обычно происходят в таких местах как запястье, предплечье, плечевая кость, кости таза, бедренная кость (шейка бедра), позвоночник. Они могут вызывать сильную боль, значительное снижение нетрудоспособности и даже смерть.

нормальная кость



кость при остеопорозе



БОЛЕЗНЬ, КОТОРАЯ КАСАЕТСЯ ВСЕХ

Мировая статистика говорит о том, что перелом по причине остеопороза случается каждые три секунды.

Одна из двух женщин и один из пяти мужчин в возрасте после 50 лет получают перелом в последующей жизни.

Женщины старше 45 лет проводят в больнице из-за переломов, связанных с остеопорозом, больше дней, чем из-за многих других болезней, включая диабет, инфаркт и рак молочной железы.

«ХРУПКИЕ» ПЕРЕЛОМЫ — *это не случайность!*

Ежегодно миллионы людей, чаще пожилых, страдают от страшных переломов бедренной кости, вызванных простым падением.

Еще большее количество людей страдают от переломов предплечья, плечевой кости, костей таза и позвонков. Эти переломы не случайность!

Чаще всего их скрытая причина — остеопороз.



фото
предоставлено
компанией
NBNA (USA)
2MILLION2MANY

ОДИН ПЕРЕЛОМ

ВЫЗЫВАЕТ СЛЕДУЮЩИЙ

- У человека, однажды перенесшего остеопоротический перелом, в два раза повышается риск новых переломов в будущем, если ему своевременно не поставлен диагноз остеопороза и не проведено соответствующее лечение.
- Приблизительно половина всех пациентов, у которых был остеопоротический перелом, рискуют получить следующий перелом. С каждым переломом возрастает вероятность сломать кость вновь.
- У каждой четвертой женщины с переломом позвонка новый перелом случится в течение года

Почему вам СЛЕДУЕТ БЕСПОКОИТЬСЯ?

Последствия перелома при остеопорозе могут быть исключительно серьезными:



**качество
ЖИЗНИ**

Хроническая боль, неподвижность, длительная нетрудоспособность часто ведут к потере независимости и снижению качества жизни.

От 20% до 24% пациентов, перенесших перелом бедренной кости, умирают в первый год после перелома. Многие другие виды переломов также связаны с увеличением риска смертельного исхода.


20-24%
УМИРАЮТ



Выжившие после перелома бедренной кости часто теряют способность к передвижению и независимость. 40% не могут самостоятельно ходить. 60% нуждаются в посторонней помощи в течение последующего года. Через год после перелома шейки бедра 33% людей оказываются в домах для престарелых или становятся абсолютно зависимыми от членов семьи, которые могут превратиться в сиделок, взвалив на себя непосильную ношу.


Переломы — это тяжелое бремя для системы здравоохранения и налогоплательщиков. Они ведут к огромным расходам, выражающимся в миллионах рублей. Переломы являются поводом для долгосрочной заботы о большом количестве людей в домах престарелых.





Это первый
перелом
Марии Петровны.
К счастью,
ее обследовали
на наличие остеопороза.
Она будет получать
лечение, это
уменьшит риск
последующих
переломов.

Переломы — ЭТО ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ СИГНАЛ



Почти у половины пациентов, получающих лечение в больнице по поводу перелома бедренной кости, уже был какой-то другой перелом.

Тот первый перелом был предупреждающим сигналом! В тот момент нужно было пройти обследование, и при обнаружении остеопороза начать лечение.

Печально, но факты говорят, что большинству врачей не удастся «поймать» тот первый перелом. И они, таким образом, оставляют пациента беззащитным перед последующими переломами. Свыше 80% пациентов с переломами никогда не получают обследование и лечение от остеопороза, несмотря на то, что существуют эффективные лекарственные препараты, которые могут снизить риск перелома от 30 до 70%.

У ВАС БЫЛ ПЕРЕЛОМ? ОБСЛЕДУЙТЕСЬ!.....

Если вы старше 50 лет и у вас был перелом, вам следует обратиться к врачу и пройти клиническое обследование. Оно включает в себя исследование минеральной плотности костей и оценку риска переломов на калькуляторе FRAX (рекомендован Всемирной организацией здравоохранения). На основании результатов доктор сможет дать рекомендации о том, как сократить риск последующих переломов.

Пройдите
**ОДНОМИНУТНЫЙ
ТЕСТ** на сайте www.osteoporoz.ru (раздел FRAX),
чтобы проверить,
подвержены ли вы риску
переломов, и обсудить
здоровье ваших костей
с врачом.

ПРЕДОТВРАТИТЕ ПЕРВЫЙ ПЕРЕЛОМ ЗНАЙТЕ О ФАКТОРАХ РИСКА

Даже если у вас не было перелома, вам следует знать **о других факторах**, которые повышают риск остеопороза и «хрупких» переломов.

- уменьшение роста на 3 см
- ранняя менопауза (прекращение менструаций до 45 лет)
- длительный прием глюкокортикоидов (преднизолон и т.п.) в течение 3-х месяцев и более
- болезни пищеварительного тракта (например, болезнь Крона или целиакия)
- перелом бедренной кости у родителей
- ревматоидный артрит
- первичный или вторичный гипогонадизм у мужчин
- недостаточная масса тела (индекс массы тела меньше 19 кг/м²)
- неблагоприятные факторы образа жизни: курение, избыточное употребление алкоголя, недостаточная физическая активность и низкое потребление кальция и витамина Д.



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОСТЕОПОРОЗА | ЛЮБИТЕ СВОИ
20 ОКТЯБРЯ | **КОСТИ**



**Для получения дальнейшей информации по остеопорозу
пройдите консультацию в региональном центре остеопороза
или у лечащего врача**

**Посмотрите информацию на сайте www.osteoporoz.ru.
Также Вы можете получить информацию о Всемирном Дне
остеопороза на сайте www.worldosteoporosisday.org.**