

СЛОМАННЫЕ КОСТИ ЛИШИЛИ ЕГО  
НЕЗАВИСИМОСТИ

# ЭТО – ОСТЕОПОРОЗ

Компактное руководство по остеопорозу,  
его профилактике и лечению

Всемирный День Остеопороза  
20 октября

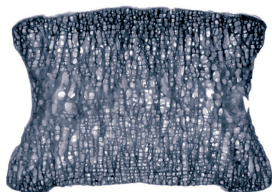
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)



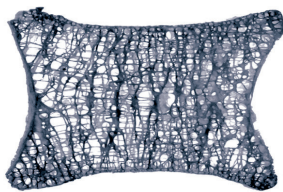
# ЭТО – ОСТЕОПОРОЗ

- ▶ **Остеопороз** - это заболевание, при котором кости становятся пористыми, слабыми и хрупкими. Результат: повышенный риск переломов костей, известных как низкоэнергетические, или «хрупкие» переломы.
- ▶ **Остеопороз «невидим»** - нет явных признаков или симптомов, пока не сломается кость. У людей с остеопорозом это может произойти после падения с небольшой высоты, удара, внезапного движения, при наклоне или подъеме сумок.
- ▶ Переломы, связанные с **остеопорозом**, чаще всего возникают в бедренной кости (шейке бедра), позвоночнике, запястье или плечевой кости, но могут случиться переломы и в других местах. Один перелом ведет к следующему, и поэтому важно как можно скорее диагностировать и лечить болезнь.
- ▶ Связанные с **остеопорозом** переломы во всем мире поражают одну из трех женщин и одного из пяти мужчин в возрасте 50 лет и старше.

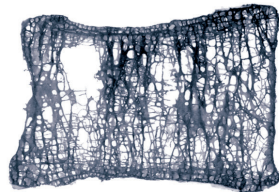
НОРМАЛЬНАЯ  
КОСТЬ



КОСТЬ ПРИ  
ОСТЕОПЕНИИ



КОСТЬ ПРИ  
ОСТЕОПОРОЗЕ



# БОЛЕЗНЬ С СЕРЬЕЗНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ

Хотя сам остеопороз протекает безболезненно, переломы, которые он вызывает, могут иметь серьезные последствия, изменяющие дальнейшую жизнь.

## НЕМНОГО ФАКТОВ



Когда остеопороз поражает позвонки, это часто приводит к боли, снижению роста, изменению осанки или появлению «горба» (кифоза).



Боль и ограниченная подвижность приводят к потере качества жизни, к зависимости от других лиц, осуществляющих уход, неспособности выполнять повседневные задачи и действия, а также ощущению изоляции или депрессии.



Снижение способности к передвижению и самообслуживанию вследствие остеопороза сравнимо или даже больше выражено, чем при многих других распространенных заболеваниях. У людей, которые еще работают, переломы приводят к потере значительного количества рабочих дней, а в некоторых профессиях могут даже помешать продолжить работу.



33% пациентов с переломом бедра полностью зависимы или находятся в домах для престарелых в течение года после этого события, и до 20-24% пациентов умирают в первый год после его получения



Один перелом значительно увеличивает риск последующих переломов, что может привести к каскаду повторных переломов, хронической боли и инвалидизации.

# ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ В ЗОНЕ РИСКА?

Люди старше 60 лет подвержены более высокому риску остеопороза, чем молодые люди. Тем не менее, остеопороз может развиваться и в более раннем возрасте. У женщин менопауза – это толчок к началу быстрой потери костной массы, и поэтому все женщины должны уделять особое внимание здоровью своих костей, начиная с более молодого возраста.

Поскольку остеопороз не имеет явных симптомов, важно обсудить состояние здоровья костей с врачом при выявлении у вас каких-либо факторов риска. В целом факторы риска развития остеопороза и переломов вследствие хрупкости кости включают в себя:



Перенесенные после 50 лет переломы костей



Лекарства, приводящие к развитию остеопороза, такие как длительное ежедневное использование глюкокортикоидов (стероидов)



Потеря роста на 4 см и более, изменение осанки



Перелом шейки бедра или остеопороз у родителей



Ранняя менопауза



Низкое потребление кальция, избегание пребывания на солнце



Недостаточный вес (ИМТ менее 19)



Сидячий образ жизни (низкая физическая активность)



Заболевания, связанные с остеопорозом, такие как ревматоидный артрит, диабет, рак молочной железы или предстательной железы, некоторые заболевания органов пищеварения



Курение и / или чрезмерное употребление алкоголя

## ТЕСТ ДЛ Я ОПРЕДЕЛЕНИЯ РИСКА РАЗВИТИ Я ОСТЕОПОР ОЗА

Чтобы узнать больше о факторах риска остеопороза и проверить, применимы ли к вам какие-либо из них, пройдите проверку риска остеопороза IOF [riskcheck.iofbonehealth.org](http://riskcheck.iofbonehealth.org)

# ДИАГНОСТИКА ОСТЕОПОРОЗА

Оценка состояния костей обычно включает оценку риска перелома (например, FRAX). В зависимости от вашего возраста или уровня риска, ваш врач также может решить, что вам следует пройти тест на определение минеральной плотности кости (МПК).

Для определения МПК наиболее часто рекомендуемый метод известен как DXA (двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия). Это быстрое, неинвазивное сканирование с низкой дозой облучения измеряет плотность костей бедра и позвоночника. Результаты выражаются в виде «Т-критерия» и показывают разрыв (стандартное отклонение, SD) обследуемого по сравнению с нормой, характерной для здорового населения.

Статус	Значение МПК
Норма	Т-критерий $-1.0$ SD и выше
Остеопения	Т-критерий ниже $-1,0$ SD и выше $-2,5$ SD
Остеопороз	Т-критерий $-2,5$ SD и ниже
Тяжелый остеопороз	Т-критерий $-2,5$ SD и ниже и имеется как минимум один низкоэнергетический перелом

Остеопения означает, что минеральная плотность вашей кости ниже нормальной, но не у каждого человека с диагнозом остеопения развивается остеопороз. Если результаты вашего обследования МПК показывают остеопению либо остеопороз, то вы имеете повышенный риск переломов костей.



# ОСТЕОПОРОЗ МОЖНО ЛЕЧИТЬ

Для пациентов с высоким риском переломов медикаментозное лечение необходимо для эффективного снижения риска переломов костей вследствие остеопороза.

Сегодня существует больше вариантов лечения остеопороза, чем когда-либо прежде. Вариант назначенного вам лечения будет зависеть от вашего индивидуального уровня риска.

Было показано, что лечение снижает риск перелома бедренной до 40%, переломов позвонков на 30-70%, и некоторые препараты уменьшают риск внепозвоночных переломов на 30-40%.

Ваш врач также может назначить добавки кальция и витамина D, чтобы вы получали достаточно этих важных питательных веществ. Для поддержания костей, увеличения мышечной силы и улучшения равновесия могут быть рекомендованы упражнения с нагрузкой для укрепления мышц. Также важно учитывать, как вы можете сделать свой дом более безопасным, чтобы снизить риск падений.

Как и в других ситуациях следует помнить, что лечение остеопороза будет работать, только если препараты принимаются в соответствии с рекомендациями. Если у вас есть какие-либо проблемы, не прекращайте прием лекарств, не обсудив варианты решения с вашим врачом.

## СОВЕТУЕМ ПОМНИТЬ

- ▶ Если вы обнаружите, что можете подвергаться повышенному риску, попросите провести оценку состояния здоровья ваших костей, которая может включать денситометрию.
- ▶ Если вы сломали кость в возрасте 50 лет и старше при падении с небольшой высоты (высоты роста), это может быть признаком остеопороза. Посетите своего доктора!
- ▶ Лечение остеопороза может быть очень эффективным, помогая вам поддерживать активную и независимую жизнь.
- ▶ Но препараты эффективны только в том случае, если они приняты в соответствии с рекомендациями. Если у вас есть какие-либо проблемы, не прекращайте прием лекарств, не обсудив варианты решения с вашим врачом.

# ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Наряду с медикаментозной терапией для эффективной защиты от переломов люди с остеопорозом (а фактически любой человек любого возраста!) должны следовать этим советам по здоровому образу жизни для поддержки хорошего состояния костей:

- ▶ **ИЗБЕГАЙТЕ КУРЕНИЯ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ**



- ▶ **УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВАША ДИЕТА ПИТАТЕЛЬНА И СБАЛАНСИРОВАННА**  
и включает достаточное количество кальция и белка



- ▶ **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**  
старайтесь тренироваться по 30-40 минут три-четыре раза в неделю, выполняя упражнения на выносливость и на сопротивление



- ▶ **ПРОВОДИТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ НА УЛИЦЕ,**  
чтобы получать достаточное количество витамина D, или принимайте его добавки, если это требуется



## 5 ВОПРОСОВ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАДАТЬ ВРАЧУ

1. Есть ли у меня факторы риска развития остеопороза? (включая заболевания или лекарства, которые вызывают потерю костной массы)
2. Нужно ли мне пройти обследование для оценки уровня минеральной плотности кости (МПК)?
3. Если вы прошли измерение МПК: что означают результаты и нужно ли мне лекарство для защиты моих костей?
4. Как я могу получить достаточное количество кальция и витамина D?
5. Какие упражнения я должен делать, чтобы помочь укрепить мои кости и мышцы?



Мы видим мир без остеопоротических переломов,  
в котором движение без ограничений реально для каждого

## УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

Узнайте, какие ресурсы доступны, чтобы помочь вам, вашей семье и друзьям сохранить здоровье костей.

- Свяжитесь с местным обществом по остеопорозу. Список доступен на [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)
- Присоединитесь к группе поддержки пациентов в вашем регионе
- Посетите веб-сайт [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org), чтобы узнать больше об остеопорозе

### ПОКАЖИТЕ ВАШУ ПОДДЕРЖКУ ПРОФИЛАКТИКЕ ОСТЕОПОРОЗА

- Примите участие во Всемирном дне остеопороза 20 октября (отмечается ежегодно) [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)
- Подпишите Всемирную Хартию пациентов IOF, чтобы продемонстрировать свою поддержку прав пациентов на сайте [www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/](http://www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/)
- Вступите или сделайте пожертвование в ваше местное общество остеопороза



[facebook.com/iofbonehealth/](https://facebook.com/iofbonehealth/)



[twitter.com/iofbonehealth/](https://twitter.com/iofbonehealth/)



[linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/](https://linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/)



[instagram.com/worldosteoporosisday/](https://instagram.com/worldosteoporosisday/)



[youtube.com/iofbonehealth/](https://youtube.com/iofbonehealth/)

©2019 **International Osteoporosis Foundation**

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland - T +41 22 994 01 00

[info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org) • [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org) • [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

Всемирный день остеопороза проводится при поддержке

