A photograph of an elderly man with white hair, wearing a yellow polo shirt and light blue jeans, carrying a young girl on his shoulders. The girl is wearing a light green and white patterned dress and white sneakers. They are both smiling broadly and holding hands, standing in a lush green field with white flowers. The background is a soft-focus green landscape.

РУКОВОДСТВО ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОСТЕОПОРОЗА ДЛЯ МУЖЧИН

WorldOsteoporosisDay
October20



НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ОСТЕОПОРОЗУ ЗАМЕДЛЯТЬ ВАС

Внешность обманчива. Мужчины, которые внешне выглядят сильными, могут на самом деле быть слабым внутри и не осознавать этого. Во всем мире примерно каждый пятый мужчина старше 50 лет ломает кость из-за остеопороза.

Большинство из них не идентифицированы и не получают лечения от этой «тихой» болезни даже после перелома.

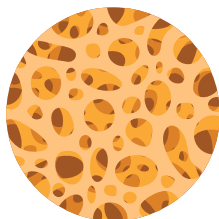


> ВОЗРАСТА 50 ЛЕТ, СЛОМАЕТ КОСТЬ ИЗ-ЗА ОСТЕОПОРОЗА

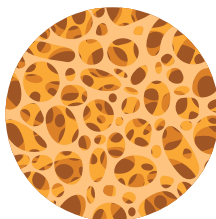
Остеопороз - это заболевание, при котором кости постепенно ослабевают, что приводит к болезненным и изнурительным переломам (переломам костей). Это может произойти после небольшого падения с высоты стояния, в результате удара, чихания или даже из-за наклона, чтобы завязать шнурок.

Любая кость может сломаться из-за остеопороза, но некоторые из наиболее серьезных и распространенных переломов - это переломы позвоночника и бедра.

НОРМАЛЬНАЯ КОСТЬ



ОСТЕОПОРОТИЧЕСКАЯ КОСТЬ



ЭТО НЕ ПРОСТО ЖЕНСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Распространенное заблуждение состоит в том, что остеопороз поражает только женщин,

НО это влияет на миллионы мужчин по всему миру, с разрушительными последствиями. Прочтите факты:

- ▶ **Сломанные кости вызывают неподвижность, длительную нетрудоспособность и сильную боль:** результатом является плохое качество жизни и потеря независимости с возрастом.
- ▶ **Пожизненный риск перелома больше, чем риск развития рака простаты:** немногие пожилые мужчины опасаются остеопороза, даже если каждый пятый получит перелом.
- ▶ **Треть всех переломов бедра в мире приходится на мужчин:** исследования также показывают, что 37% пациентов мужского пола умирают в первый год после перелома шейки бедра.
- ▶ **Мужчины чаще, чем женщины страдают от серьезных последствий или смерти:** мужчины обычно старше, когда у них возникает первый перелом.
- ▶ **Потеря производительности на рабочем месте из-за переломов:** В частности, переломы позвоночника могут поражать работающих мужчин в возрасте от 50 до 65 лет и приводить к потере рабочих дней.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ОСТЕОПОРОЗ У МУЖЧИН?

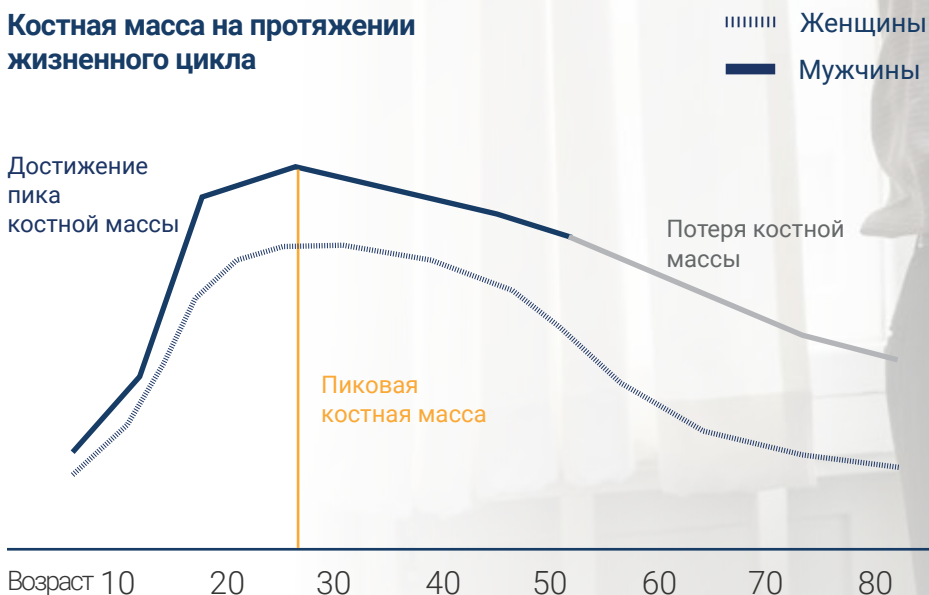
Остерегайтесь факторов риска, вызывающих чрезмерную потерю костной массы. К юному

возрасту мужчины обычно наращивают больше костной массы, чем женщины. Примерно после 30 лет количество кости в скелете начинает уменьшаться так как образование новой кости не успевает за удалением старой кости.

У мужчин за пятьдесят не наблюдается быстрой потери костной массы как у женщин в годы после менопаузы. Но примерно к 70 годам мужчины и женщины теряют костную массу с одинаковой скоростью, и усвоение кальция (минерал, важный для здоровья костей) уменьшается у обоих полов. Чрезмерная потеря костной массы приводит к тому, что кость становится хрупкой и с большей вероятностью сломается.

Узнайте, есть ли у вас факторы риска, которые могут ускорить потерю костной массы и привести к остеопорозу и переломам костей.

Костная масса на протяжении жизненного цикла





КАКОВЫ ФАКТОРЫ РИСКА У МУЖЧИН?

▼

Многие из факторов, которые подвергают женщин риску остеопороза и переломов, применимы и к мужчинам, хотя мужчины должны остерегаться дефицита тестостерона и лекарства, связанные с терапией рака простаты.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

Возраст

Потеря костной массы увеличивается с возрастом, а у мужчин ускоряется примерно в возрасте 70 лет.

История семьи

Если у ваших родителей был остеопороз или переломы в анамнезе, вы подвержены более высокому риску.

Предыдущая сломанная кость в возрасте 50 лет и старше

Если вы сломали кость, риск еще одного перелома увеличивается вдвое.



Длительный прием глюкокортикостероидов (более 3 месяцев)

Эти отпускаемые по рецепту лекарства (например, преднизолон) являются наиболее частой причиной вторичного остеопороза. Они используются для лечения различных заболеваний, включая астму и воспалительный артрит.

Первичный или вторичный гипогонадизм (тестостерон дефицит)

Это происходит примерно у 12,3% мужчин, часто в результате дефектов яичек. Андрогенная депривационная терапия (ADT), наиболее часто используемый метод лечения метастатического рака простаты, также вызывает низкий уровень тестостерона.

Некоторые лекарства

В дополнение к глюкокортикостероидам другие лекарства также могут подвергнуть вас повышенному риску.

К ним относятся, помимо прочего, некоторые иммунодепрессанты, противосудорожные средства, противоэпилептические препараты и ингибиторы протонной помпы.

Некоторые хронические заболевания

Болезни, которые подвергают вас риску, включают, но не ограничиваются:

- ▶ Ревматоидный артрит
- ▶ Воспалительное заболевание кишечника (например, болезнь Крона)
- ▶ Заболевания мальабсорбции (например, целиакия)
- ▶ Диабет 1 и 2 типа
- ▶ Гиперпаратиреоз
- ▶ Хроническая болезнь печени или почек
- ▶ Лимфома и множественная миелома
- ▶ Гиперкальциурия
- ▶ Тиреотоксикоз

Остерегайтесь этих двух общих факторов риска

- ▶ Недостаток тестостерона (первичный или вторичный гипогонадизм)
- ▶ Андрогенная депривационная терапия (ADT)

Вы становитесь короче?

Измерьте свой рост и сравните с ростом, указанным в паспорте. Если вы потеряли более 4 см в росте (чуть более 1,5 дюймов), это может означать, что у вас были компрессионные переломы позвоночника из-за остеопороза.

РИСКИ, СВЯЗАННЫЕ СО СТИЛЕМ ЖИЗНИ

- ▶ Курение
- ▶ Чрезмерное употребление алкоголя (более 2 единиц в день)
- ▶ Плохое питание (низкий уровень кальция, менее 600 мг в день)
- ▶ Дефицит / недостаточность витамина D
- ▶ Недостаток физических упражнений или чрезмерные упражнения, которые приводят к снижению массы тела
- ▶ Низкий индекс массы тела (ИМТ <20)

КАК ОЦЕНИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Единица алкоголя эквивалентна 10 мл (примерно 8 г) чистого этанола, активного химического ингредиента алкогольных напитков.

Чрезмерное употребление алкоголя увеличивает риск остеопороза и переломов.

Пиво или сидр

4% спирта

250 мл / 8,75 унций = 1 единица

Вино

12,5% алкоголя

80 мл / 2,8 унции = 1 единица

Спиртные напитки

40% спирта

25 мл / 0,88 унции = 1 единица



СЛЕДУЕТ ЛИ ВАМ ПРОЙТИ ТЕСТИРОВАНИЕ?

Поговорите со своим врачом и пройдите тестирование, если вам 70 лет и старше.

Если вы моложе (в возрасте 50–69 лет), вам также следует пройти обследование при наличии факторов риска. Это особенно важно, если у вас есть:

- ▶ перелом в результате падения с высоты стояния или ниже с 50 лет.
- ▶ Принимайте лечение глюкокортикоидами
- ▶ У вас низкий уровень тестостерона (гипогонадизм)

КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДЕЛАЕТ ВРАЧ?

Не приходите на прием слепо - упомяните о своих рисках и не стесняйтесь обращаться за дополнительной информацией и тестированием. Хороший способ определить, есть ли у вас факторы риска, - это пройти **IOF Проверку риска остеопороза** (см. конец брошюры).

Клиническая оценка может включать измерение минеральной плотности костной ткани (МПК) с помощью двухэнергетического рентгеновского абсорбциометра (DXA). Это быстрый и неинвазивный метод измерения МПК в бедре и позвоночнике.

Кроме того, ваш будущий риск перелома можно оценить с помощью компьютерной анкеты **FRAX®** (<http://www.shef.ac.uk/FRAX>), которая рассчитывает 10-летний риск перелома. Основываясь только на этой информации, некоторым пациентам из группы высокого риска может быть предложено лечение без необходимости дальнейшего тестирования.



ВЫ ОПРЕДЕЛИЛИ КАКИЕ-ЛИБО ФАКТОРЫ РИСКА?

В таком случае при следующем осмотре задайте своему врачу следующие вопросы:

1

У меня есть общий фактор риска остеопороза, нужно ли мне пройти тест на плотность костной ткани? Как часто это нужно повторять?

2

Можете ли вы рассчитать мой риск получить переломы в будущем?

3

Что мне делать с кальцием, витамином D и упражнениями?

4

Можете ли вы посоветовать мне конкретные изменения в образе жизни, которые я могу внести, чтобы улучшить здоровье костей?

5

Нужна ли мне специальная терапия для лечения остеопороза?

ПЯТЬ ШАГОВ К УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ КОСТЕЙ

Укрепление костей на протяжении всей жизни позволит вам продолжать заниматься любимым делом дольше. Это также поможет вам жить независимо от боли и страданий, вызванных переломами костей. Есть много действий, которые вы можете предпринять для предотвращения и контроля остеопороза.

Позаботьтесь о здоровье своих костей сегодня.

1

Регулярные упражнения

2

Полезные для костей питательные вещества

3

Избегайте негативных привычек образа жизни

4

Определите свои факторы риска

5

Примите лекарство от остеопороза, если оно прописано.



ШАГ 1

РЕГУЛЯРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Регулярные упражнения по поднятию тяжестей и укреплению мышц полезны в любом возрасте и важны для поддержания прочности костей и мышц.

ВЕСОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения с умеренным весом

- ▶ Бег трусцой
- ▶ Пеший туризм
- ▶ Быстрая ходьба
- ▶ Подъем по лестнице

упражнения с отягощениями

- ▶ 50–100 прыжков или скакалка
- ▶ Связанные виды спорта с ударной нагрузкой:
например, спортивные игры с ракеткой


Их следует выполнять не менее 30 минут 3-5 дней в неделю.

УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ / СОПРОТИВЛЕНИЕ

Для получения максимальной пользы программа должна быть высокой интенсивности и со временем становиться все более сложной. Не забудьте проработать основные мышцы бедра и позвоночника.

- ▶ Гиревой спорт
- ▶ Использование силовых тренажеров
- ▶ Использование эластичных лент для упражнений
- ▶ Поднятие собственного веса тела
- ▶ Стоя и вставая на цыпочки

Укрепляющие мышцы или упражнения с сопротивлением не менее 2 дней в неделю.



С возрастом вам необходимо следить за тем, чтобы упражнения соответствовали вашему уровню физической подготовки.

Если у вас остеопороз или перелом позвоночника, вам нужно проявлять осторожность при выполнении действий, которые могут привести к травме, и вы должны получить профессиональное руководство при подготовке регулярных занятий фитнесом.

ШАГ 2

ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ КОСТЕЙ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Не позволяйте этой «тихой» болезни разъедать ваши кости.

Достаточное количество кальция, витамина D и белка необходимы для здоровья костей и мышц. Молочные продукты, такие как молоко, йогурт и сыр, содержат наибольшее количество кальция, а также содержат белок и другие минералы, полезные для костей. Кальций также содержится в некоторых фруктах и зеленых овощах (например, капусте, брокколи, абрикосах) и в рыбных консервах с костями (сардины). Если возможно, употребляйте пищу, обогащенную кальцием. Хотя диетический кальций является лучшим, некоторым людям может потребоваться прием добавок, если они не могут достичь своих ежедневных целей по содержанию кальция только с помощью еды.


Однако добавки кальция следует ограничивать до 500-600 мг в день, и обычно рекомендуется их принимать в сочетании с витамином D.

ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛЬЦИИ У МУЖЧИН

Рекомендуемое суточное потребление кальция варьируется от страны к стране, но все органы здравоохранения признают необходимость повышенного потребления кальция пожилыми людьми.

Возрастной диапазон	Кальций (мг / день)
10-18 лет	1300
19-70 лет	1000
70+ лет	1200

Источник: Институт медицины Национальной академии наук США (2010 г.)



ПОЛУЧИТЕ СУТОЧНУЮ ДОЗУ КАЛЬЦИЯ

Сделайте молочные продукты своим другом:

- ▶ **1 йогурт или стакан молока** ок. $\frac{1}{4}$ суточной потребности в кальции
- ▶ **1 большой молочный коктейль** ок. $\frac{1}{3}$ суточной потребности в кальции
- ▶ **Сыры** богаты кальцием - особенно пармезаном, чеддером и моцареллой
- ▶ **Чаша хлопьев с молоком** хороший вариант завтрака
- ▶ Увеличьте потребление, выбрав **Caffè Latte** вместо обычного кофе.

ВИТАМИН D

Большая часть витамина D в организме вырабатывается в результате воздействия на кожу солнечного света.

Однако, в зависимости от того, где вы живете, вы не сможете получить достаточно витамина D только от безопасного пребывания на солнце. Небольшое количество витамина D содержится в пищевых продуктах (например, яичный желток, лосось и тунец). В некоторых странах доступны продукты, обогащенные витамином D.

Институт медицины рекомендует принимать 600 ME витамина D в день мужчинам и женщинам в возрасте до 70 лет. Рекомендации IOF по витамину D на осень и профилактика переломов - 800–1000 ME / день для мужчин и женщин в возрасте 60 лет и старше.

ШАГ 3

ИЗБЕГАЙТЕ НЕГАТИВНЫХ ПРИВЫЧЕК ОБРАЗА ЖИЗНИ

- ▶ **Прекрати курить:** Было показано, что это существенно повышает риск перелома.
- ▶ **Уменьшите потребление алкоголя:** Хотя стакан или два вина или пива в день не повлияют на здоровье ваших костей, употребление более двух единиц алкоголя может существенно повысить риск перелома.
- ▶ **Поддерживайте здоровый вес:** если у вас недостаточный вес (ИМТ <20), у вас повышенный риск перелома.

Курение увеличивает риск перелома кости на 29% и перелома бедра на 68%.



ШАГ 4

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ ФАКТОРЫ РИСКА

Поговорите со своим врачом. Помните о любых факторах риска, которые могут сделать вас кандидатом на остеопороз и переломы. Как было показано ранее, существует множество различных факторов, которые могут подвергнуть вас риску.

Статистика Великобритании, США и Австралии показывает, что **мужчины на 20-25% реже женщин обращаются к врачу.** Не уклоняйтесь от проверки.

Поговорите со своим врачом о здоровье костей и спросите, следует ли вам пройти тест на МПК и / или тест оценки риска FRAX®.

▼

«У женщин гораздо более здоровые отношения со своим телом. Они видят в этом вопрос технического обслуживания, тогда как мужчины видят в этом вопрос ремонта. Мужчины относятся к своему телу как к автомобилю: как только он перегорит, они его починят, но до тех пор они им пользуются»

ШАГ 5

ПРИМИТЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ОСТЕОПОРОЗА, ЕСЛИ ОНО ПРОПИСАНО

Существует множество проверенных методов лечения, которые могут помочь улучшить МПК и снизить риск переломов. Общие методы лечения для мужчин включают:

- ▶ **Бисфосфонаты: алендронат, ризедронат**
- ▶ **Бисфосфонаты для внутривенного введения: золедронат**

Другие виды лечения включают:

- ▶ **Деносумаб: человеческое моноклональное антитело**
- ▶ **Терипаратид: анаболический агент**
- ▶ **Стронция ранелат**

Терапия тестостерона при остеопорозе эффективна у мужчин с дефицитом андрогенов.

Не все лекарства одобрены во всех странах.



ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ СВОЕГО ЛЕЧЕНИЯ

Убедитесь, что вы соблюдаете предписанный режим лечения, и если вас беспокоят какие-либо побочные эффекты, поговорите со своим врачом.

Поскольку преимущества лечения не всегда очевидны, многие пациенты перестают принимать лекарства - не позволяйте этому случиться с вами. Продолжая лечение, вы можете защитить свои кости и избежать повреждений и потенциально опасные для жизни переломы.



OSTEOPOROSIS.RISK.CHECK

1. Вам 60 лет или больше?

- да нет

2. Вы ломали кости после 50 лет?

- да нет

3. У вас недостаточный вес?

- да нет

Чтобы рассчитать свой ИМТ, если вы его не знаете		ИМТ Значение	Имея в виду
ИМТ =	Метрические единицы	Ниже 19,0	Недостаточный вес
	$\frac{\text{вес в килограммах}}{\text{Рост в метрах}^2}$	19,1–24,9	Нормальный / Здоровый
		От 25,0 до 29,9	Избыточный вес
		Выше 30,0	Ожирение

Если вы ответили утвердительно на 2 или более из приведенных выше вопросов, ваши ответы предполагают, что у вас могут быть серьезные факторы риска остеопороза и переломов. Мы рекомендуем вам запросить оценку и обсудить с врачом стратегии снижения риска переломов, связанных с остеопорозом.

4. Есть ли у вас какие-либо из следующих расстройств?

- Ревматоидный артрит
- Заболевания пищеварительного тракта (воспалительное заболевание кишечника (ВЗК), целиакия)
- Рак простаты или груди
- Диабет
- Хроническое заболевание почек
- Заболевания щитовидной или паращитовидных желез (гипертиреоз, гиперпаратиреоз)
- Заболевания легких (хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ))
- Низкий тестостерон (гипогонадизм)
- Ранняя менопауза, менструация прекратилась, яичники удалены (низкий эстроген из-за гипогонадизму)
- Длительная неподвижность (не может ходить без посторонней помощи)
- ВИЧ
- Я не знаю, но я спрошу своего врача
- Ни один из вышеперечисленных

5. Принимали ли вы какие-либо из следующих лекарств?

- Глюкокортикоиды или «стероиды», используемые для лечения воспаления. (например, таблетки преднизона в течение 3 месяцев или дольше)
- Ингибиторы ароматазы, используемые для лечения рака груди
- Андрогенная депривация для лечения рака простаты
- Тиазолидинионы, используемые для лечения диабета (например, пиоглитазон)
- Иммунодепрессанты, применяемые после операций по трансплантации (например, ингибиторы кальмодулина / кальциневринфосфатазы)
- Антидепрессанты, используемые для лечения депрессии, обсессивно-компульсивного расстройства и т. Д. (например, селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС))
- Противосудорожные или противоэпилептические препараты, применяемые для лечения судорог. (например, фенобарбитал, карбамазепин и фенитоин)
- Я не знаю, но я спрошу своего врача
- Ни один из вышеперечисленных

6. После 40 лет уменьшился ли у вас рост более чем на 4 см (примерно 1,5 дюйма)?

- да нет я не знаю

7. Был ли у кого-нибудь из ваших родителей перелом шейки бедра?

- да нет

8. Вы употребляете чрезмерное количество алкоголя (> 3 единиц в день) и / или курите?

- да нет



Если к вам относятся какие-либо факторы риска, это не означает, что у вас остеопороз, просто у вас может быть больше шансов на развитие этого состояния. В этом случае обязательно обсудите здоровье костей со своим врачом, который может посоветовать оценку здоровья костей. Если вы не определили какие-либо факторы риска, мы рекомендуем вам вести здоровый образ жизни и следить за своими рисками в будущем.

Узнайте, какие ресурсы доступны, чтобы помочь вам, вашей семье и друзьям оставаться здоровыми.







- **Обратитесь в местное общество остеопороза.** Список доступен на www.osteoporosis.foundation
- **Обратитесь к группе поддержки пациентов в своем сообществе и присоединитесь к ней.**
- **Посетите сайт IOF** www.osteoporosis.foundation, чтобы узнать больше о остеопорозе.

ПОКАЖИТЕ ВАШУ ПОДДЕРЖКУ В ПРОФИЛАКТИКЕ ГЛОБАЛЬНОГО ОСТЕОПОРОЗА

Примите участие во Всемирном дне остеопороза 20 октября.

- каждый год
www.worldosteoporosisday.org
- **Подпишите Глобальную хартию пациентов IOF** чтобы продемонстрировать свою поддержку прав пациентов на www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/

Присоединяйтесь к местному обществу остеопороза или пожертвуйте ему

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosisday/
-  youtube.com/iofbonehealth/
-  pinterest.com/iofbonehealth/