



Осторожно: остеопороз!

Остеопороз – заболевание, при котором кости теряют свою прочность, становятся более хрупкими и могут легко ломаться. Потеря костной массы происходит исподволь и часто диагностируется только после уже случившегося осложнения — перелома позвоночника или шейки бедра.

По данным Всемирной организации здравоохранения, среди неинфекционных заболеваний остеопороз занимает четвертое место после болезней сердечно-сосудистой системы, онкологической патологии и сахарного диабета. Именно остеопороз является основной причиной переломов шейки бедра, часто встречающихся у женщин старше 65 лет.

Переломы костей при остеопорозе возникают даже при небольшой травме, например, при падении. Переломы позвонков при остеопорозе могут случиться при подъеме тяжестей, тряске при езде. Наиболее серьезны переломы шейки бедра, которые обычно встречаются у ослабленных пациентов пожилого возраста. Остеопороз, причиняющий немалые страдания, приводящий к инвалидности, стал чрезвычайно важной социально-экономической проблемой.

Факторы риска

Неуправляемые – не зависят от самого человека:

- низкая минеральная плотность костной ткани
- женский пол
- возраст старше 65 лет
- наличие остеопороза и/или переломов при небольшой травме у родственников (мать, отец, сестра) в возрасте 50 лет и старше
- предшествующие переломы
- некоторые эндокринные заболевания
- ранняя (в том числе хирургическая) менопауза у женщин
- низкий индекс массы тела и/или низкий вес
- прием глюкокортикоидов - длительная иммобилизация (постельный режим более 2 месяцев)

Управляемые – зависят от образа жизни и поведения и могут быть устранены:

- низкое потребление кальция
- дефицит витамина D
- курение
- злоупотребление алкоголем
- низкая физическая активность

- склонность к падениям

Диагностика

Для диагностики остеопороза используются рентгенография и денситометрия.

Денситометрия позволяет определить минеральную плотность костной ткани и предсказать риск развития переломов. Это исследование играет важную роль в выявлении остеопороза на ранней стадии, когда переломов еще нет. Так как при длительном приеме глюкокортикоидов возможно развитие остеопороза, врач для уточнения диагноза может направить Вас на денситометрию. Ее результаты помогут врачу подобрать Вам соответствующее лечение.

Рентгенография позволяет выявить остеопороз лишь в поздние сроки заболевания, уже после того, как перелом случился.

Лечение остеопороза

Если у вас выявлен остеопороз, то вам необходимо:

- Устранить факторы риска остеопороза
- Принимать достаточное количество кальция и витамина D
- Принимать препараты, увеличивающие плотность костной ткани
- Регулярно выполнять физические упражнения