

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ОСТЕОПОРОЗОМ

Всемирный день борьбы с остеопорозом (WOD), ежегодно отмечаемый 20 октября. Это кампания, предназначенная для улучшения осведомленности граждан о профилактике, диагностике и лечении остеопороза и костно-мышечных заболеваний.

Факты про остеопороз:

- Остеопороз - заболевание, при котором кости становятся пористыми, слабыми и хрупкими, в результате чего повышается риск переломов.
- Остеопороз «невидим», единственным его симптомом является перелом, который может произойти на фоне «малой» травмы (после падения с небольшой высоты, удара, внезапного движения, при наклоне или подъеме сумок).
- 80% людей, у которых произошёл, по крайней мере, один остеопоротический перелом, никогда не обследовались и не лечились от остеопороза.
- Только 1/3 переломов позвонков имеет клинические признаки.
- Ежегодно в мире происходят 9 миллионов переломов, связанных с остеопорозом, а каждые 3 секунды происходит 1 новый перелом.
- Каждый предшествующий перелом повышает риск любого последующего перелома на 86%.
- По данным статистики, каждая третья женщина в возрасте старше 45-50 лет и почти половина всех мужчин и женщин старше 65 лет болеют остеопорозом.

Как заподозрить у себя остеопороз?

- у вас изменилась осанка, появилась сутулость, произошло снижение роста на 4 см и более, по сравнению с 25-летним возрастом;
- произошли переломы при минимальной травме;
- появились боли в спине в конце дня («усталость» спины).

Также следует обратить внимание на основные **предрасполагающие факторы** остеопороза

- низкий вес (менее 56 кг)
- перелом шейки бедра у ближайших родственников
- ранняя менопауза (до 45 лет)
- заболевание органов желудочно-кишечного тракта, приводящее к плохому усвоению кальция и витамина Д
- сахарный диабет 1 и 2 типа
- низкая физическая активность

Профилактические меры:

1. Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь).

2 . Рациональное питание, основные правила которого включают:

- употребление продуктов, богатых кальцием: молоко, йогурт, сыры, зелёные овощи (брокколи, сельдерей), фрукты (апельсин), рыбные консервы с «мягкими» костями (сардины), орехи (кунжут, миндаль), продукты тофу, некоторые минеральные воды.
- обеспечение организма адекватным поступлением белков и жиров: низкобелковая диета способствует плохой усвояемости кальция, а повышенное употребление белковой пищи приводит к усиленному выведению кальция с мочой, при дефиците жиров снижается всасывание витамина D, а при значительном

их избытке - кальция.

Важно: продукты с повышенным содержанием натрия (пищевой соли) вредны не только для сердца, но и для костей, так как при его избытке в организме повышается выведение кальция с мочой.

Также к потере кальция приводит:

- избыток в рационе пищевых волокон, щавелевой и фитиновой кислот, углеводов и фосфора.
- злоупотребление кофе и кофеинсодержащими напитками.

3. Высокая физическая активность с нагрузкой на все кости скелета: ходьба, бег, езда на велосипеде, лыжные прогулки, скандинавская ходьба, подвижные игры.

ФАКТ: Регулярные прогулки на свежем воздухе не менее 40 минут в день приводят к достоверному увеличению минеральной плотности кости.

Необходимо знать: Активная профилактика остеопороза значительно снижает риск его возникновения, даже при имеющихся факторах риска.

Если у вас установлен диагноз «остеопороз», не стоит отчаиваться, так как своевременно назначенная терапия увеличивает костную массу и предотвращает риск его осложнений – переломов.

Важно: все препараты эффективны только в том случае, если они приняты в соответствии с рекомендациями врача. Если у вас в процессе лечения возникли какие-либо проблемы, ни в коем случае самостоятельно не прекращайте прием лекарств, не обсудив варианты решения с вашим врачом.