

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

# ПОЛЮБИТЕ СВОИ КОСТИ

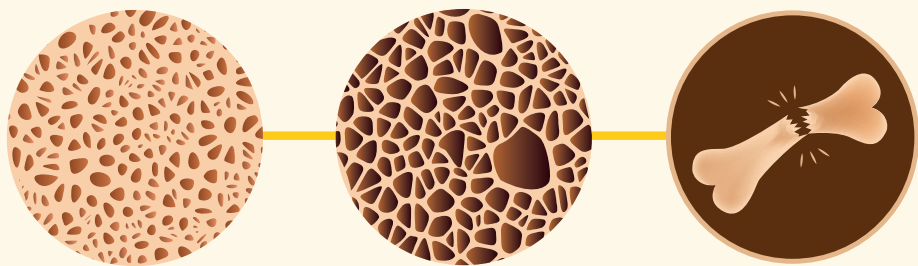
## Защитите свое будущее



**Узнайте, есть ли у вас риск остеопороза**

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





Остеопороз – это проблема всего мира. В любой стране каждая третья женщина и каждый пятый мужчина в возрасте 50 лет и старше в будущем перенесут остеопоротический перелом. Остеопороз вызывает слабость и хрупкость костей, из-за чего они легко ломаются – даже при падении, чихании или резком движении. Переломы при остеопорозе могут угрожать жизни человека, они вызывают боль и могут быть причиной длительных затруднений при самообслуживании или даже инвалидности.

## **БУДЬТЕ АКТИВНЫ**

**проверьте, не повышен ли у Вас риск остеопороза!**

Крепкие кости и сильные мышцы помогут Вам в будущем сохранять активность, подвижность и независимость. Проще говоря, состояние Вашего скелета может определять качество Вашей жизни в будущем. Переломы могут вызывать сильную боль, нарушение движений и длительные затруднения при самообслуживании или инвалидность. У женщин старше 45 лет остеопороз является причиной большего числа дней госпитализации, чем другие заболевания, такие как диабет, ишемическая болезнь сердца или рак молочной железы. Переломы шейки бедра, одни из самых тяжелых и угрожающих жизни переломов, часто приводят к тому, что человек нуждается в посторонней помощи и не может передвигаться самостоятельно. Менее половины выживших после перелома шейки бедра возвращаются к тому уровню активности, который предшествовал перелому. Примерно 20-25% людей, перенесших перелом шейки бедра, умирают в течение года.

# Можно ли предупредить остеопороз и переломы?

Ответ «да», если действия предприняты рано. Хотя потери костной ткани усиливаются под действием обстоятельств, независящих от нас (например, генетика при наличии случаев заболевания в семье), Вы можете предпринять ряд шагов для того, чтобы помочь предупредить или бороться с этим «молчаливым» заболеванием.

Первым шагом независимо от Вашего возраста или состояния костной ткани является здоровый образ жизни, полезный для костей. В это понятие входят регулярные физические упражнения с нагрузкой весом и направленные на укрепление мышц, употребление в пищу продуктов, богатых кальцием, белками, витамином D и другими важными компонентами питания, а также отказ от вредных привычек, таких как курение и злоупотребление алкоголем.

Вместе с тем, у людей с высоким риском переломов этих мер недостаточно, чтобы предупредить остеопоротические переломы. Если у Вас высокий риск переломов, для их предупреждения Вам может понадобиться прием противоостеопоротических лекарств.



# 5 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ КОСТНОЙ ТКАНИ И ЗАЩИТЕ ОТ ПЕРЕЛОМОВ В БУДУЩЕМ



## 1. Регулярно выполняйте упражнения

с нагрузкой весом, направленные на укрепление мышц и координацию движений.



## 2. Употребляйте в пищу продукты, богатые веществами, полезными для костей

кальцием, витамином D и белками. Пребывание на солнце позволит Вам получать необходимое количество витамина D.



## 3. Откажитесь от вредных привычек

поддерживайте нормальный вес тела и откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем.



## 4. Определите, есть ли у Вас факторы риска

если есть, расскажите об этом Вашему врачу. Особенно важно, если у Вас уже были переломы, либо определенные заболевания, либо Вы принимали медикаменты, отрицательно влияющие на кость.



## 5. Пройдите обследование, а если необходимо, то и лечение остеопороза.

Если риск перелома у Вас высокий, Вам возможно потребуется соответствующее лечение, чтобы снизить риск перелома в будущем.

# ВАМ НУЖНЫ ПЕРЕМЕНЫ

Одним из важнейших шагов, который Вы можете сделать для защиты своего будущего, - это понять, если ли у Вас значимые факторы риска остеопороза. Это поможет Вам вовремя предпринять необходимые действия, а ранняя профилактика окажет огромное позитивное влияние на здоровье костей в будущем.

Ниже перечислены некоторые наиболее **частые факторы риска**, называемые **модифицируемыми**. Это означает, что Вы **МОЖЕТЕ** их изменить и этим самым снизить риск остеопороза и переломов в будущем:

## Курение

Все знают о вреде курения. Но не все знают, что по сравнению с теми, кто не курит, у курильщиков значительно выше риск любого перелома, в том числе и у тех, кто курил раньше, но потом бросил. Курение увеличивает риск перелома шейки бедра в 1,8 раза.



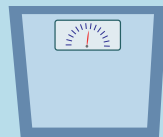
## Злоупотребление алкоголем

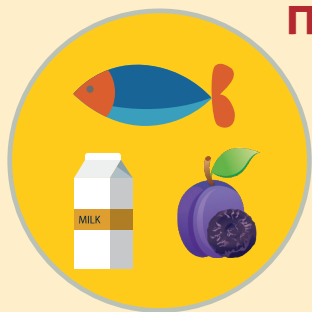
У людей, употребляющих алкоголь в среднем более двух рюмок (бокалов вина) в день, по сравнению с людьми, не употребляющими алкоголь или употребляющими в умеренных количествах, на 40% повышен риск любого остеопоротического перелома. Вместе с тем, умеренное потребление алкоголя полезно для здоровья, в том числе и для здоровья костной ткани.



## Низкий индекс массы тела (ИМТ)

Важно также поддерживать нормальный вес тела. ИМТ ниже 19 означает низкую массу тела, а это является фактором риска остеопороза. Низкая масса тела также может быть результатом плохого питания и низкого поступления веществ, важных для здоровья костей, таких как кальций, белки и витамин D.





## Плохое питание

Питание, богатое кальцием и белками, полезно для здоровья костей и мышц в любом возрасте. Особое значение нарушения питания имеют у пожилых. В первую очередь, потому что они предрасположены к остеопорозу, падениям и переломам.

## Дефицит витамина D

Витамин D образуется в коже при воздействии на нее солнечных ультрафиолетовых лучей. Витамин D очень важен для здоровья костей, поскольку улучшает всасывание кальция. К сожалению, лишь ограниченное количество продуктов содержит витамин D, а солнечные лучи не всегда доступны. Именно поэтому так часто встречается дефицит витамина D, особенно у пожилых людей, а также у тех, кто редко выходит на улицу, а также в зимние месяцы у людей, живущих в северных широтах. Международный фонд остеопороза рекомендует принимать добавки витамина D тем, кто имеет риск дефицита витамина D, а также пожилым людям в возрасте старше 60 лет



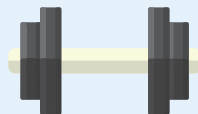
## Частые падения



Девяносто процентов переломов шейки бедра происходят в результате падения. Риск падений и переломов существенно повышают плохое зрение, нарушения координации, нейромышечная дисфункция, деменция, иммобилизация и употребление снотворных (все перечисленное часто встречается у пожилых). Если Вы склонны к падениям, Вам надо подумать о том, как сделать Ваш дом более безопасным, а также улучшать мышечную силу и координацию путем выполнения соответствующих упражнений.

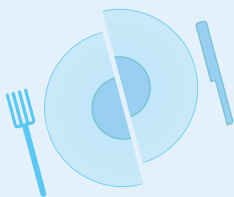
## Недостаточная физическая нагрузка

Недостаточная физическая нагрузка приводит к потере костной ткани. Поэтому важно регулярно выполнять физические упражнения с нагрузкой весом, а также упражнения, направленные на укрепление мышц. У взрослых людей, ведущих малоподвижный образ жизни, костная ткань страдает больше. Научно доказано, что по сравнению с активными пожилыми людьми те, кто ведет малоподвижный образ жизни, более склонны к перелому шейки бедра.



## Нарушения питания

Для здоровья костей опасны заболевания, приводящие к выраженному снижению веса, например, анорексия. У молодых женщин она может приводить к дефициту женских половых гормонов (что напоминает состояние менопаузы) и снижению поступления кальция. В результате развивается быстрая потеря минералов костной ткани.



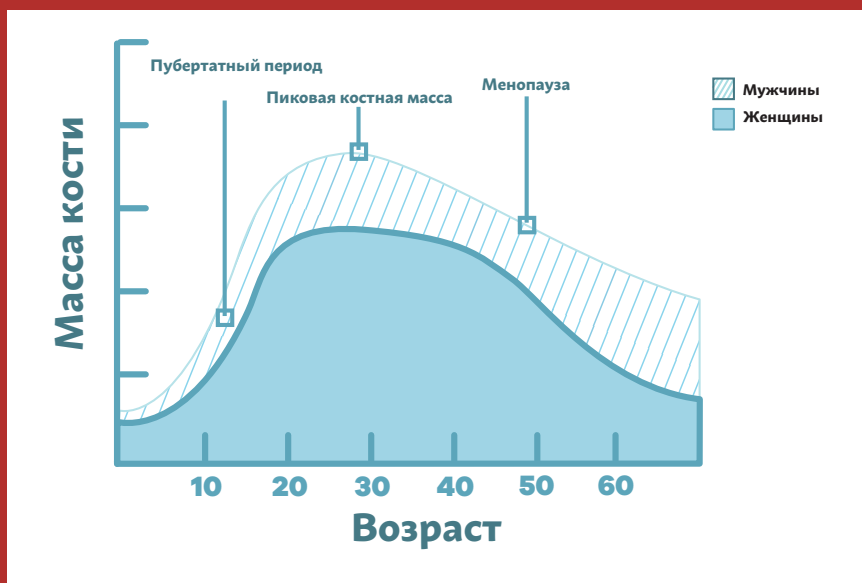
## Измерьте рост!

Если Ваш рост снизился на 3 см и более, это может говорить о переломах позвонков, вызванных остеопорозом. Переломы позвонков могут быть причиной развития круглой спины и появления горба.



# УЗНАЙТЕ О ФАКТОРАХ РИСКА, КОТОРЫЕ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ

На общий риск остеопороза влияют возраст, пол и национальность. В целом, чем старше Вы становитесь, тем выше риск остеопороза. Женщины больше предрасположены к потере костной ткани по сравнению с мужчинами. Вместе с тем, хотя остеопоротические переломы происходят чаще у женщин (из-за быстрой потери кости во время менопаузы), риск есть и у мужчин. Примерно 20-25% всех переломов шейки бедра происходят у пожилых мужчин, а риск инвалидности и смерти после перелома у мужчин выше, чем у женщин. Остеопороз чаще развивается у европеоидов и азиатов, возможно из-за различий в структуре кости и пиковой костной массе.





Несмотря на то, что некоторые факторы риска невозможно изменить (немодифицируемые факторы риска), Вы должны знать о них. Ослабляют Вашу костную ткань следующие факторы риска:

## Случаи остеопороза в семье

На пиковую костную массу в молодости и скорость потери костной ткани в старшем возрасте влияют генетика, общий стиль жизни в семье и одинаковые привычки питания. Если кто-то из Ваших родителей ломал кость, особенно шейку бедра, это говорит о высоком риске остеопороза у Вас.

## Перенесенный ранее перелом

У людей, уже перенесших остеопоротический перелом, риск повторного перелома практически в два раза выше, чем у людей без перелома. Любой человек, перенесший перелом в возрасте старше 50 лет, должен пройти обследование для исключения остеопороза. В большинстве случаев при таких обстоятельствах пациенту рекомендуется лечение для снижения вероятности переломов в будущем.



**Первый перелом**



**Обсудите это с  
Вашим врачом**



**Второй  
перелом**



## Некоторые лекарства

У некоторых лекарств есть побочные эффекты, напрямую влияющие на кость и увеличивающие риск перелома в связи с падением. Пациентам, принимающим следующие медикаменты, необходимо обсудить их влияние на костную ткань с врачом:

- Глюкокортикоиды – в таблетках или ингаляциях (например, в связи с астмой или артритом)
- Некоторые иммунодепрессанты
- Лечение гормоном щитовидной железы (L-тироксин)
- Ингибиторы ароматазы (используются при лечении рака молочной железы)
- Некоторые нейролептики
- Некоторые антиконвульсанты
- Некоторые противоэпилептические препараты
- Препараты лития
- Ингибиторы протонной помпы



## Первичный или вторичный гипогонадизм у мужчин

Молодые мужчины со сниженной половой функцией и низким уровнем тестостерона имеют более низкую плотность костей, что можно исправить с помощью заместительного лечения тестостероном. Острый гипогонадизм (например, в результате удаления яичек в связи с раком предстательной железы) в любом возрасте ускоряет потери костной ткани, как это происходит у женщин в менопаузе. Потери костной ткани в этом случае продолжаются несколько лет, и в большинстве случаев необходимо соответствующее лечение для их предупреждения.

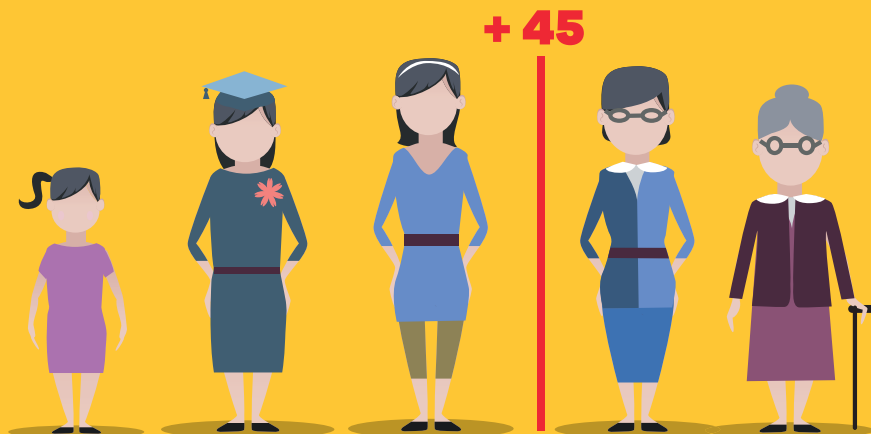
## Некоторые заболевания

К ослаблению костной ткани и повышению риска переломов могут приводить некоторые заболевания и их лечение. Наиболее частыми болезнями, повышающими риск, являются следующие:

- Ревматоидный артрит
- Заболевания желудочно-кишечного тракта (например, болезнь Крона и др.)
- Хроническая болезнь почек
- ВИЧ
- Заболевания крови или онкологические заболевания (включая рак предстательной железы и рак молочной железы)
- Некоторые наследственные заболевания
- Снижение половой функции (синдром Кляйнфельтера, синдром Тернера, аменорея и т.д.)
- Эндокринные заболевания (диабет, синдром Кушинга, гиперпаратиреоз и др.)
- Иммобилизация

## Менопауза/удаление яичников

О здоровье костной ткани особенно должны задуматься женщины в постменопаузе, а также те, у кого были удалены яичники, или у кого менопауза наступила в возрасте до 45 лет. После начала менопаузы начинается быстрая потеря костной ткани, поскольку защитное влияние эстрогенов на кость снижается. У некоторых женщин замедлить темпы потери может заместительная гормональная терапия в случае, если она назначена в возрасте до 60 лет или в течение 10 лет от начала менопаузы.



# У ВАС ЕСТЬ ФАКТОРЫ РИСКА? ОБСУДИТЕ ЭТО С ВРАЧОМ И ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Проверить наличие у Вас факторов риска позволит Минутный тест на остеопороз Международного фонда остеопороза. Ответьте на его 19 простых вопросов, расположенных на следующей странице. Если Вы старше 50 лет и у Вас есть хотя бы один фактор риска, обсудите это с врачом и пройдите обследование.

Для того, чтобы более точно оценить состояние вашей костной ткани, врач может посчитать Ваш риск перелома в ближайшие 10 лет с помощью калькулятора FRAX®, размещенного в интернете. В зависимости от величины риска, Вашего возраста и наличия других факторов риска Вам могут предложить пройти дополнительно обследование - измерение минеральной плотности костной ткани (денситометрия). Чаще всего используется так называемая DXA-денситометрия, позволяющая при низком уровне радиации определять уже небольшие потери костной ткани.



# Эффективное лечение для людей с высоким риском

В зависимости от результатов обследования врач может предложить Вам принимать добавки кальция и витамина D, выполнять физические упражнения, а также при необходимости и фармакологическое лечение.

Пациенты с высоким риском должны получать лекарственную терапию с целью защиты от переломов. В настоящее время существует большое количество эффективных лекарственных средств. Выбор конкретного препарата будет зависеть от Вашего индивидуального риска, включая риск конкретного перелома, Вашего состояния, а также медикаментов, которые Вы уже принимаете. Имеющееся в арсенале врачей лечение остеопороза эффективно и безопасно. Вместе с тем, у него, как и в случае других лекарств, могут быть побочные эффекты. Хотя о них необходимо помнить, все же и пациенты, и врачи должны соотносить серьезный риск переломов в результате прекращения лечения с редким развитием побочных эффектов.

Если Вам назначили лечение остеопороза, важно принимать его так долго, как рекомендовано. И если у Вас есть проблемы с приемом препарата, обсудите это с врачом. Помните, лекарство действует только тогда, когда его принимают точно согласно рекомендациям!



# ОДНОМИНУТНЫЙ ТЕСТ НА РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСТЕОПОРОЗА

## Факторы риска, которые невозможно изменить!

С этими факторами риска рождаются или на них невозможно повлиять. Тем не менее, важно о них знать. Потому что Вы можете улучшить свои кости

1. Был ли у Ваших родителей остеопороз или ломали ли они кости при небольшой травме (например, при падении с высоты своего тела и ниже)?  
 да  нет
2. Была ли у кого-нибудь из Ваших родителей круглая спина (вдовий горб)?  
 да  нет
3. Вам уже исполнилось 40 лет?  
 да  нет
4. Будучи взрослым? Ломали ли вы кости при незначительном падении?  
 да  нет
5. Часто ли Вы падаете (более одного раза за прошлый год) или боитесь упасть из-за слабости?  
 да  нет
6. Уменьшился ли Ваш рост после 40 лет более, чем на 3 см?  
 да  нет
7. Худой ли Вы (ИМТ менее 19 кг/м<sup>2</sup> у женщин, ИМТ менее 20 кг/м<sup>2</sup> у мужчин)?  
 да  нет
8. Принимали ли Вы когда-нибудь преднизолон в таблетках (или другой кортикостероид) дольше 3 месяцев подряд (они часто назначаются при таких заболеваниях как астма, ревматоидный артрит или другие воспалительные заболевания)?  
 да  нет

9. Ставили ли Вам диагноз ревматоидный артрит?  
 да  нет
10. Диагностировали ли у Вас когда-нибудь повышенную функцию щитовидной или паращитовидных желез, сахарный диабет 1 типа или хроническое заболевание органов пищеварения, например, болезнь Крона или целиакию?  
 да  нет

## Вопросы женщинам:

11. Женщинам старше 45 лет: началась ли у Вас менопауза раньше 45 лет?  
 да  нет
12. Прекращались ли месячные на период 12 месяцев и больше (если только не из-за беременности, менопаузы или гинекологической операции - гистерэктомии)?  
 да  нет
13. Удалены ли у Вас яичники в возрасте до 50 лет, и при этом Вы не принимали заместительную гормональную терапию?  
 да  нет

## Вопросы мужчинам:

14. Были ли у Вас когда-нибудь импотенция, снижение либидо или другие симптомы низкого уровня тестостерона?  
 да  нет

# 19 простых вопросов, которые помогут Вам понять состояние здоровья Ваших костей

## Что Вы можете изменить – это Ваш образ жизни!

Ниже перечислены факторы риска, которые можно изменить. Они касаются, прежде всего, питания и образа жизни.

- 15.** Выпиваете ли Вы регулярно с превышением безопасного количества алкоголя (более 2 единиц в день)?  
 да  нет
- 16.** Курите ли Вы, или курили раньше?  
 да  нет
- 17.** Занимаетесь ли Вы физически (работа по дому, в саду, прогулки, бег и др.) менее 30 минут в день?  
 да  нет
- 18.** Есть ли у Вас непереносимость молока или других молочных продуктов или Вы их просто не употребляете, и при этом не принимаете добавки кальция?  
 да  нет
- 19.** Проводите ли Вы на улице на солнце менее 10 минут в день, при этом не получая дополнительно витамин D?  
 да  нет

## Как относиться к своим ответам

Если хотя бы на один вопрос Вы ответили **«да»**, это не означает, что у Вас есть остеопороз. Положительные ответы просто говорят о том, что у Вас есть доказанные факторы риска, которые могут привести к остеопорозу и переломам.

**Покажите результаты этого теста врачу**, и он может порекомендовать Вам пройти оценку по FRAX (ФПАКС) ([www.shef.ac.uk/FRAX](http://www.shef.ac.uk/FRAX)) и/или пройти исследование минеральной плотности кости (МПК) на денситометре. Врач также может порекомендовать лечение остеопороза.

Даже если у Вас нет факторов риска, или их очень мало, все равно обсудите с врачом здоровье костей и контролируйте свои риски в будущем.

Дополнительную информацию об остеопорозе и о том, как можно улучшить здоровье своих костей, можно получить на сайте Российской ассоциации по остеопорозу [www.osteoporoz.ru](http://www.osteoporoz.ru) или на сайте Международного Фонда остеопороза [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org).

#LoveYourBones

Всемирный День Остеопороза  
20 октября

ПОЛЮБИТЕ  
ВАШИ КОСТИ

Дополнительную информацию об остеопорозе Вы можете получить в Российском обществе пациентов ОСТЕОПУС или в Российской ассоциации по остеопорозу [www.osteoporoz.ru](http://www.osteoporoz.ru) или на сайте [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org).

Информация также размещена на сайте Международного Дня Остеопороза [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org).

**International Osteoporosis Foundation** rue Juste-Olivier, 9 • CH-1260 Nyon • Switzerland  
T +41 22 994 01 00 F +41 22 994 01 01 • [info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org) • [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)