

# ОБНАРУЖЕНИЕ ПРИЗНАКОВ ПЕРЕЛОМОВ ТЕЛ ПОЗВОНКОВ



## ОДЕРЖИТЕ ПОБЕДУ НАД ОСТЕОПОРОЗОМ

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

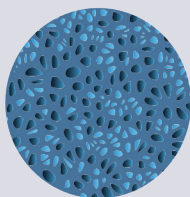


Всемирный день остеопороза  
**20 октября**

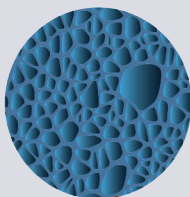


## НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ НА ВОЛЮ СЛУЧАЯ

Остеопороз - это заболевание, при котором кости становятся хрупкими и склонными к переломам.



Нормальная кость



Кость с остеопорозом



Сломанная кость

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ НЕ ЗНАЮТ, ЧТО У НИХ ОСТЕОПОРОЗ, ПОКА НЕ ПОЛУЧАТ ПЕРЕЛОМ

**1** из **3**  
ЖЕНЩИН



**1** из **5**  
МУЖЧИН



Во всем мире переломы костей из-за остеопороза (известные как низкоэнергетические, или «хрупкие» переломы) поражают **каждую третью женщину и каждого пятого мужчину** в возрасте **старше 50 лет**.

Низкоэнергетические переломы являются основной причиной боли, инвалидизации, потери физической независимости и преждевременной смерти миллионов людей во всем мире.

**Переломы позвонков являются наиболее распространенным типом остеопоротического перелома.**

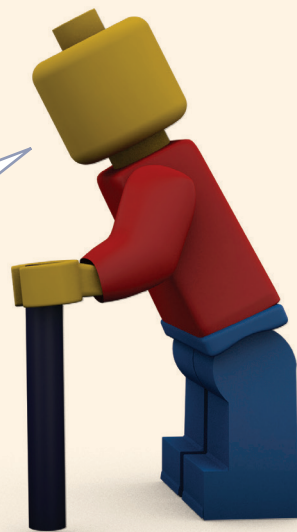
Даже перелом одного позвонка может привести к сильнейшей и хронической боли в спине, потере роста, появлению сутулости спины или «горба» (искривление позвоночника, называемое «кифозом») и ограничению подвижности.



## НЕДОСТАТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА И НЕДОСТАТОЧНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПЕРЕЛОМОВ ПОЗВОНКОВ - ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Переломы позвонков часто не попадают в поле зрения врача. Для этого есть много причин, в том числе и тот факт, что не все переломы позвонков сопровождаются болью, иногда врачи просто назначают лекарство от «боли в спине» и не проводят дальнейшего обследования.

**МНЕ НИКОГДА НЕ ПРИХОДИЛО В ГОЛОВУ, ЧТО МОЯ БОЛЬ В СПИНЕ БЫЛА ВЫЗВАНА ОСТЕОПОРОЗОМ.**



Рентгенологи могут пропустить признаки перелома («коллапса», или снижения высоты) тела позвонка и не указывают это в заключении. Известен факт, что только **около 40% пожилых женщин** и **менее 20% пожилых мужчин**, имеющих видимые переломы позвонков на рентгенограммах, направляются на дальнейшее обследование по остеопорозу.

### ПРОВЕРЬТЕ СВОИ ЗНАНИЯ!

**Переломы позвонков часто приводят к кифозу, а это:**

**A:** неспособность ходить

**B:** искривление позвоночника

**C:** интенсивная боль

**D:** тип рентгенологического исследования

**Сколько людей во всем мире в возрасте  $\geq 50$  лет сломают кость из-за остеопороза?**

**A:** 1 из 5 женщин, 1 из 3 мужчин

**B:** 1 из 100 женщин, 1 из 80 мужчин

**C:** 1 из 3 женщин, 1 из 5 мужчин

**D:** D. 1 из 30 женщин, 1 из 50 мужчин

НАЙДИТЕ РЕШЕНИЯ В КОНЦЕ БРОШЮРЫ!

# ОСТЕОПОРОЗ НЕ ИГРАЕТ ПО ПРАВИЛАМ

Переломы позвонков при остеопорозе встречаются почти в два раза чаще, чем другие остеопоротические переломы, и возникают у 30-50% людей старше 50 лет.

**Серьезные долгосрочные последствия переломов позвонков могут изменить ваше будущее, снизить качество вашей жизни и лишить физической независимости.**

Последствия могут включать:

- **Тяжелую деформацию** (кифоз, т. е. сутулость спины, или «горб»)
- Острую и хроническую **боль в спине**
- **Трудности при наклонах** и выпрямлении
- **Трудности в повседневной деятельности**, такие как одевание или подъем по лестнице
- **Депрессию**
- Увеличенное количество **дней с постельным режимом**
- **Трудности при дыхании**
- **Проблемы с пищеварением**



«Переломы позвонков привели к потере моего роста на 9 см»

 Салима, Канада

 Питер, Ирландия

«У меня была сильная боль, и я не могла ходить, принимать душ, есть или одеваться без посторонней помощи»

 Гитана, Таиланд

«Я не могла продолжать работать»

 Кармен, Перу

«Мне никогда не приходило в голову, что моя боль в спине была вызвана остеопорозом»

# МОЖЕТ ЛИ ВАШ ПОЗВОНОЧНИК БЫТЬ СТОЛЬ ЖЕ ХРУПКИМ, КАК КАРТОЧНЫЙ ДОМИК?

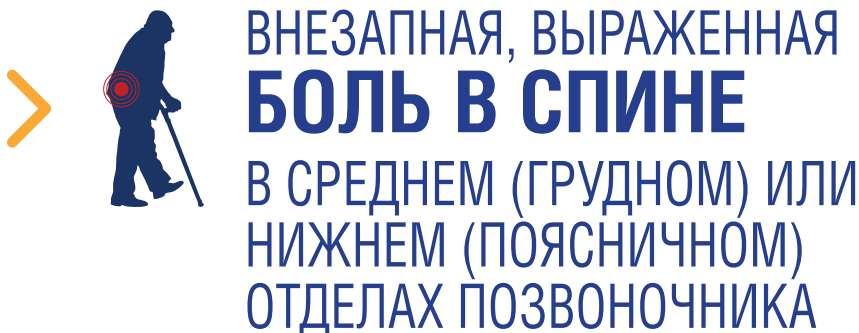
Позвоночник состоит из **24 отдельных костей**, называемых позвонками, которые располагаются один на другом. При возникновении переломов **один из позвонков, составляющих позвоночник**, ломается, или **происходит его «коллагс»** («проседание», снижение высоты).

Такие переломы обычно **возникают после падения**, но также они могут возникнуть в результате резкого движения, чихания или кашля, или просто от наклона, чтобы завязать шнурки.



## ОБНАРУЖЕНИЕ ПРИЗНАКОВ ПЕРЕЛОМОВ ТЕЛ ПОЗВОНКОВ!

Признаки переломов позвонков, особенно у лиц старше 50 лет:



Переломы позвонков чаще всего возникают около талии, или чуть выше нее (середина грудной клетки), или ниже (поясничный отдел). Боль обычно сохраняется все время, часто усиливается при движении, особенно при изменении положения тела.

**Если вы подозреваете, что у вас могут быть переломы позвонков, примите меры и обратитесь за помощью.** Недостаточно предположить, что ваша внезапная боль в спине вызвана артритом, мышечным напряжением или другими причинами – **попросите сделать вам рентгенографию позвоночника и проверить, нет ли у вас остеопороза.**

## УЖЕ ЕСТЬ ПЕРЕЛОМ? ХВАТИТ ОДНОГО!

**Все пациенты в возрасте 50 лет и старше с недавно случившимся переломом позвонка имеют высокий риск получения другого перелома и должны быть направлены для проведения диагностики и лечения остеопороза. Это должно произойти в течение трех месяцев после того, как был выявлен перелом позвонка.**

Дело в том, что в первый год после перелома позвонка риск возникновения нового перелома позвонка или другого перелома резко увеличивается. **Без лечения около 20% женщин получают новый перелом позвонка в течение года.**

### 01.

1. ПОПРОСИТЕ ВАШЕГО ДОКТОРА ОЦЕНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ КОСТЕЙ  
это включает в себя рентгенологические исследования

### 02.

2. ЕСЛИ ПЕРЕЛОМ КОСТИ НА ФОНЕ ОСТЕОПОРОЗА ПОДТВЕРЖДЕН, необходимо попросить соответствующее лечение остеопороза

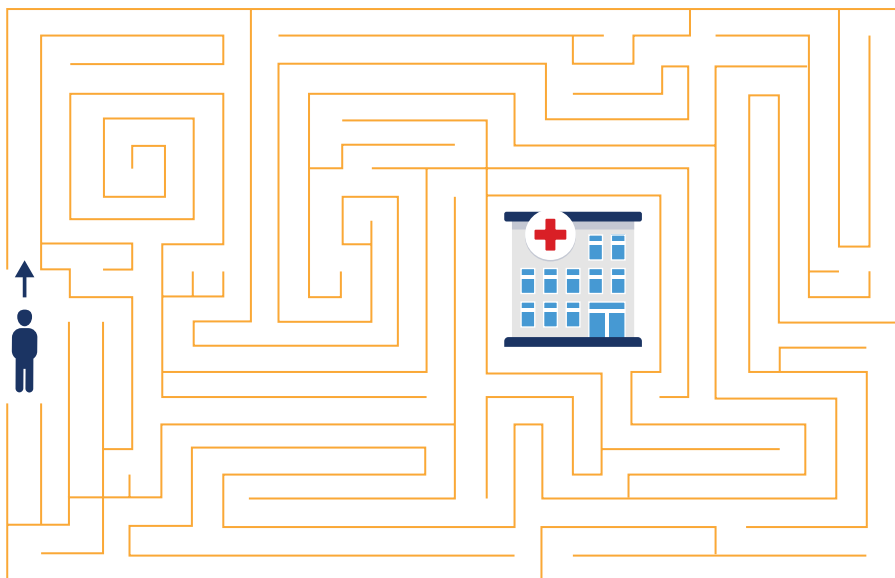
### 03.

3. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ПРОДОЛЖАЕТЕ ПРИНИМАТЬ ПРЕДПИСАННОЕ ЛЕКАРСТВО и обсудите все проблемы с вашим доктором

Диагностические тесты, позволяющие получить изображение, дадут возможность узнать важную информацию о вашем переломе и помогут врачу определить, является ли ваш перелом новым («свежим») или более старым («консолидированным»).

Рентгенография - наиболее частый способ диагностики перелома позвонка. Двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия ( денситометрия, DXA) с оценкой наличия переломов позвонков также используется для их выявления.

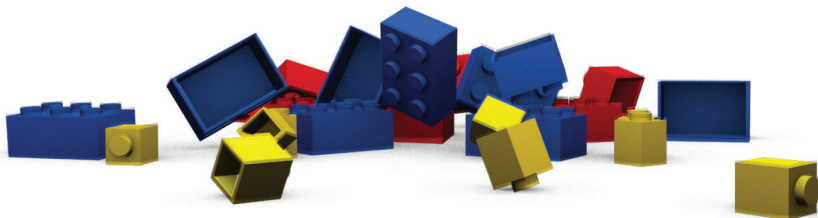
### Сможете ли вы найти дорогу в госпиталь?



## ЛЕЧЕНИЕ ПЕРЕЛОМОВ ТЕЛ ПОЗВОНКОВ

Если у вас перелом позвонка, ваш врач для уменьшения боли и улучшения заживления кости может рекомендовать следующее:

- **Анальгетическую терапию с использованием противовоспалительных и обезболивающих препаратов**
- **Кратковременный постельный режим в случаях сильной боли** (пациентам следует начинать передвигаться как можно скорее с учетом выраженности боли)
- **Корсет для спины в течение нескольких недель** для улучшения заживления перелома
- **Физиотерапию** - упражнения для улучшения осанки, укрепления мышц
- **Программу профилактики падений**
- **Гидротерапию**
- Для пациентов, страдающих от сильной боли, которая не отвечает на нехирургическое лечение, можно рассмотреть кифопластику и вертебропластику - процедуры, которые укрепляют позвонки



## ЛЕЧИТЕ ОСТЕОПОРОЗ - ПЕРВОПРИЧИНУ ПЕРЕЛОМОВ КОСТЕЙ

Есть много безопасных и эффективных препаратов, которые могут существенно снизить риск последующих, или «повторных» переломов.

**Оценка костной ткани поможет врачу определить состояние ее здоровья и подобрать соответствующую стратегию лечения, чтобы повлиять на потерю плотности кости.** В большинстве случаев прием лекарственных препаратов, а также необходимые изменения диеты, физической активности и образа жизни следует начинать как можно скорее.

**Эффективная терапия позволяет снизить риск переломов позвонков в течение 6-12 месяцев на 50-80%.**



## НАЙТИ КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА, СВЯЗАННЫЕ С ПЕРЕЛОМАМИ ТЕЛ ПОЗВОНКОВ1

- Остеопороз
- Позвонок
- Перелом
- Кифоз
- Боль
- Неподвижность
- Лекарство
- Физиотерапия
- Риск
- Позвоночник

К	Ф	З	И	Б	В	Е	Т	Д	Ж	Щ	Х	Ч	Ю	З	Э	Я	Ц	Ъ	С	П	Ы	П
С	Н	Д	М	А	К	Ч	Д	Л	Й	У	Г	А	Х	П	О	Ф	В	М	Т	Я	А	Б
А	И	Б	О	Н	О	П	Е	Р	Е	Л	О	М	Ф	С	Й	Э	Ч	С	У	Д	Ц	И
Г	А	В	Я	Т	Ц	Ф	О	З	Р	Ш	А	Ж	Ю	Е	Т	Ы	Ц	Э	Х	И	Ч	У
О	Л	Ь	Д	Ш	Ю	Ж	Э	Х	Ш	Е	В	Е	Г	О	У	О	З	Н	В	Ж	Ю	А
Ч	Ъ	Р	Т	Ж	О	С	Т	Е	О	П	О	Р	О	З	Д	Б	Н	Л	О	В	А	Р
Ы	М	П	О	У	П	Ц	Б	О	Д	Ш	Д	Х	Ь	Б	Ю	С	А	Р	Г	И	Н	Л
Й	У	Р	Л	Ж	Х	З	О	П	Р	И	О	Д	Х	Ы	М	Р	Ь	Ч	Ш	М	К	Г
Р	А	Т	О	Б	Ь	П	К	У	О	Д	Ж	Э	З	П	Щ	У	Т	Ж	Э	М	Ц	Ы
Ы	М	Р	О	Н	К	Л	З	Ж	Е	З	Ц	О	Д	Э	Ъ	Х	Ш	А	Ы	О	Й	Я
Я	К	Д	Р	Э	Ц	Х	С	Г	Ж	В	В	Ф	Э	Р	Й	Ъ	Р	С	Х	Б	Б	Ю
Ю	Ь	И	З	К	Д	С	М	И	Н	Л	Ж	О	Х	Й	П	Т	Щ	Ю	Э	И	Г	И
Т	С	Ф	С	П	К	Е	Р	Т	М	Й	Г	Н	Н	Ж	У	Э	Ю	Т	Г	Л	Й	Ъ
К	В	У	Ж	Л	Ь	А	Л	Ш	Д	А	О	Ф	Х	О	А	Я	Э	П	Ш	И	Ч	Я
Ы	Ж	Э	Р	Э	Ъ	Й	М	Г	Д	Т	А	Ю	Ы	К	Ч	Ф	Е	Н	И	З	Д	И
Ц	Ъ	Л	А	Г	З	Б	У	А	Л	З	Ъ	Ы	Е	О	Ь	Н	Р	И	Т	А	У	П
Е	К	У	С	Б	Л	Е	П	Ш	Л	В	А	Э	К	Р	Х	Л	И	Я	Е	Ц	И	А
Ю	И	Ш	Д	Щ	А	Э	У	Ы	Е	И	О	Ж	О	Й	Э	Ъ	Т	К	Ч	И	Ю	Р
Ъ	Ф	Ч	Б	У	З	М	Б	У	Ч	А	Ф	Й	Н	С	М	П	О	Ш	Д	Я	Т	Е
Ю	О	Ж	К	Е	И	Л	З	Э	Е	Б	К	З	О	А	Э	Ш	И	Ь	К	С	Л	Т
М	З	Н	Б	Й	Ъ	А	М	Т	Н	У	Ч	Ю	В	Ж	Е	У	С	Ь	Н	И	С	О
Ъ	А	В	М	В	Б	Ы	Я	Х	И	Е	И	Р	З	П	И	Ь	В	С	И	У	М	И
Ж	Ю	Л	Ж	О	У	М	Р	Л	Е	И	У	М	О	Ю	Б	Ь	Н	Б	Щ	О	Т	З
С	Э	У	Л	Ж	Ь	П	М	В	Р	Г	Л	Ы	П	В	М	С	А	И	Р	Щ	Ь	И
Ц	Т	Ь	И	Б	Г	К	М	Л	Щ	Б	К	Ъ	А	Т	Ш	Д	Щ	Ь	О	П	А	Ф

НАЙДИТЕ РЕШЕНИЯ В КОНЦЕ БРОШЮРЫ!

# ВЫБЕРИТЕ СВОЙ ПЛАН, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Не ждите, пока вы сломаете кость, прежде чем принять меры для борьбы с остеопорозом!

## 1 ВЕСТИ ОБРАЗ ЖИЗНИ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОСТЕЙ

Образ жизни, необходимый для здоровья костей, содействует укреплению костей и помогает снизить риск перелома. Убедитесь, что вы регулярно выполняете упражнения с нагрузкой весом и укрепляющие мышцы и поддерживаете здоровое, сбалансированное питание, которое содержит достаточное количество кальция, витамина D и белка. Избегайте курения и чрезмерного употребления алкоголя.

## 2 ЗНАЙТЕ СВОИ ФАКТОРЫ РИСКА

Одноминутный тест на риск остеопороза. Международный фонд остеопороза ( IOF) поможет предупредить о возможности наличия у вас факторов риска. Или вы можете попросить вашего доктора выполнить вам тест по оценке факторов риска FRAX – простой онлайн-опросник, который оценивает 10-летний риск перелома.

## 3 ПОПРОСИТЕ ВАШЕГО ДОКТОРА ПРОВЕСТИ ОЦЕНКУ ЗДОРОВЬЯ КОСТЕЙ

Для женщин менопауза – то самое время, когда стоит задуматься о здоровье костей. В любом возрасте, если у вас есть факторы риска остеопороза, не стесняйтесь попросить у вашего доктора побольше информации и пройти обследования, если это требуется.

## 4 ПРИЕМ ПРЕПАРАТОВ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КОСТЕЙ

Если у вас был перелом из-за остеопороза, или ваш врач считает, что вы подвержены высокому риску переломов по другим причинам, вполне вероятно, что вам будут предписаны соответствующие лекарства для уменьшения риска сломать кости в будущем. Убедитесь, что вы принимаете препараты, как вам предписано, и, если вас беспокоят какие-либо побочные эффекты, поговорите со своим врачом. Продолжая лечение, вы можете защитить свои кости от повреждения и потенциально опасных для жизни переломов.

## 5 НЕ ПАДАЙТЕ

Если у вас хрупкие кости, вам нужно предпринять дополнительные шаги, чтобы предотвратить падения. Они включают упражнения для увеличения силы и улучшения равновесия, проверку зрения и создание безопасной среды в месте, где вы живете

Пройдите Одноминутный тест на риск остеопороза Международного фонда остеопороза ( IOF ) чтобы узнать, есть ли у вас факторы риска остеопороза, доступный на сайте [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org); [www.osteoporoz.ru](http://www.osteoporoz.ru)

# ОТВЕТЫ

Переломы позвонков часто приводят к кифозу, это:

**A:** неспособность ходить

**B:** искривление позвоночника

**C:** интенсивная боль

**D:** тип рентгенологического исследования

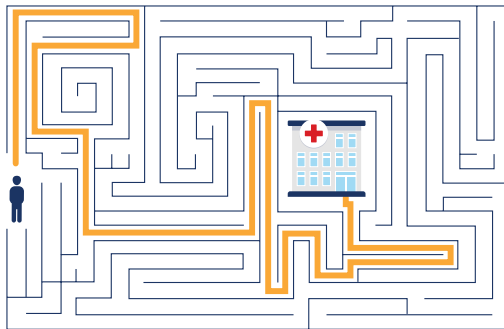
Во всем мире, сколько людей в возрасте  $\geq 50$  лет сломают кость из-за остеопороза?

**A:** 1 из 5 женщин, 1 из 3 мужчин

**B:** 1 из 100 женщин, 1 из 80 мужчин

**C:** 1 из 3 женщин, 1 из 5 мужчин

**D:** 1 из 30 женщин, 1 из 50 мужчин



К	Ф	З	И	Б	В	Е	Т	Д	Ж	Щ	Х	Ч	Ю	З	Э	Я	Ц	Ъ	С	П	Ы	П
С	Н	Д	М	А	К	Ч	Д	Л	Й	У	Г	А	Х	П	О	Ф	В	М	Т	Я	А	Б
А	И	Б	О	Н	О	П	Е	Р	Е	Л	О	М	Ф	С	Й	Э	Ч	С	У	Д	Ц	И
Г	А	В	Я	Т	Ц	Ф	О	З	Р	Ш	А	Ж	Ю	Е	Т	Ы	Ц	Э	Х	И	Ч	У
О	Л	Ь	Д	Ш	Ю	Ж	Э	Х	Ш	Е	В	Е	Г	О	У	О	З	Н	В	Ж	Ю	А
Ч	Ь	Р	Т	Ж	О	С	Т	Е	О	П	О	Р	О	Э	Д	Б	Н	Л	О	В	А	Р
Ы	М	П	О	У	П	Ц	Б	О	Д	Ш	Д	Х	Ь	Б	Ю	С	А	Р	Г	И	Н	Л
Й	У	Р	Л	Ж	Х	З	О	П	Р	И	О	Д	Х	Ы	М	Р	Ь	Ч	Ш	М	К	Г
Р	А	Т	О	Б	Ь	П	К	У	О	Д	Ж	Э	З	П	Щ	У	Т	Ж	Э	М	Ц	Ы
Ы	М	Р	О	Н	К	Л	З	Ж	Е	З	Ц	О	Д	Э	Ь	Х	Ш	А	Ы	О	Й	Я
Я	К	Д	Р	Э	Ц	Х	С	Г	Ж	В	В	Ф	Э	Р	Й	Ь	Р	С	Х	Б	Б	Ю
Ю	Ь	И	З	К	Д	С	М	И	Н	Л	Ж	О	Х	Й	П	Щ	Ю	Э	И	Г	И	
Т	С	Ф	С	П	К	Е	Р	Т	М	Й	Г	Н	Ж	У	Э	Ю	Т	Г	Л	Й	Ь	
К	В	У	Ж	Л	Ь	А	Л	Ш	Д	А	О	Ф	Х	О	А	Я	Э	П	Ш	И	Ч	Я
Ы	Ж	Э	Р	Э	Ь	Й	М	Г	Д	Т	А	Ю	Ы	К	Ч	Ф	Е	Н	И	З	Д	И
Ц	Ь	Л	А	Г	З	Б	У	А	Л	З	Ь	Ы	Е	О	Ь	Н	Р	И	Т	А	У	П
Е	К	У	С	Б	Л	Е	П	Ш	Л	В	А	Э	К	Р	Х	Л	И	Я	Е	Ц	И	А
Ю	И	Ш	Д	Щ	А	Э	У	Ы	Е	И	О	Ж	О	Й	Э	Ь	Т	К	Ч	И	Ю	Р
Ь	Ф	Ч	Б	У	З	М	Б	У	Ч	А	Ф	Й	Н	С	М	П	О	Ш	Д	Ю	Т	Е
М	О	Ж	К	Е	И	Л	З	Э	Е	Б	К	З	О	А	Э	Ш	И	Ь	К	С	Л	Т
М	З	У	Л	Ж	Ь	А	М	Т	Н	У	Ч	Ю	В	Ж	Е	У	С	Ь	Н	И	С	О
Ь	А	В	М	В	Б	Ы	Я	Х	И	Е	И	Р	З	П	И	Ь	В	С	И	У	М	И
Ж	Ю	Л	Ж	О	У	М	Р	Л	Е	И	У	М	О	Ю	Б	Ь	Н	Б	Щ	О	Т	З
С	Э	У	Л	Ж	Ь	П	М	В	Р	Г	Л	Ы	П	В	М	С	А	И	Р	Щ	Ь	И
Ц	Т	Ь	И	Б	Г	К	М	Л	Щ	Б	К	Ь	А	Т	Ш	Д	Щ	Ь	О	П	А	Ф









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

## Всемирная Хартия пациентов Международного фонда остеопороза IOF

Выразите свою поддержку движения для предотвращения переломов и улучшения оказания помощи пациентам с остеопорозом во всем мире. Подпишите Всемирную Хартию пациентов на сайте <https://www.iofbonehealth.org/iof-global-patient-charter>

Для получения дополнительной информации об остеопорозе обратитесь в местное общество пациентов или врачей по остеопорозу. Список доступен по адресу [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

-  [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/)
-  [pinterest.com/iofbonehealth/](https://pinterest.com/iofbonehealth/)

©2018 **International Osteoporosis Foundation**

9 rue Juste-Olivier • 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) • [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

World Osteoporosis Day is supported by an unrestricted educational grant from

