

Что приводит к развитию остеопороза, как его предотвратить и лечить? Рассказывает заведующая гериатрическим отделением Республиканского госпиталя ветеранов войн **Алсу Разимовна Гареева**.

– Почему остеопороз называют «тихой эпидемией»?

– Потому что распознать его вначале сложно. Он долго пребывает в скрытой форме, постепенно прогрессирует и проявляется лишь после перелома, который может произойти даже при минимальной травме.

Обычно остеопорозом страдают пожилые люди. Более чем в 70% случаях заболевание диагностируют у женщин. Это вызвано возрастными гормональными изменениями, снижением плотности костной ткани. Сказываются нехватка витамина D, недостаточное потребление кальция, малоподвижный образ жизни.

– Как заподозрить у себя остеопороз?

– На ранней стадии может появиться ноющая боль в костях, в пояснице. Случаются спазмы в мышцах. Должны насторожить уменьшение роста, потеря массы тела, ломкость ногтей, быстрая утомляемость, частые переломы. Нужно взять направление у терапевта и сдать анализы. Затем врач назначит препараты.

– То есть просто витамины попить нельзя?

– Естественно, нет. Врач проведет расчет с учетом возраста и веса пациента. Надо быть осторожным, так как избыточное потребление кальция может спровоцировать кальциноз сосудов.

– А можно ли вылечить остеопороз?

– Полностью вылечить его нельзя, однако профилактика может замедлить снижение плотности костной ткани. Чаще бывайте на воздухе:

КОГДА КОСТИ СТАНОВЯТСЯ ХРУПКИМИ



солнечный свет – главный источник витамина D, занимайтесь ЛФК. Сбалансированно питайтесь – организму нужны овощи, фрукты, нежирное мясо. В меню должны присутствовать творог, супы.

– Но далеко не все жители пойдут проверяться на остеопороз...

– Верно. Данный диагноз всплывает чаще всего в ходе ежегодной диспансеризации. С 2021 года в Башкирии действует федеральный проект «Старшее поколение», в рамках которого ведется профилактика остеопороза. Терапевты, эндокринологи, кардиологи, урологи выявляют пациентов, входящих в группу риска. Это те, кто склонен к переломам: люди, страдающие сахарным диабетом, ревматоидным артритом, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Все пациенты старше 60 лет проверяются по про-

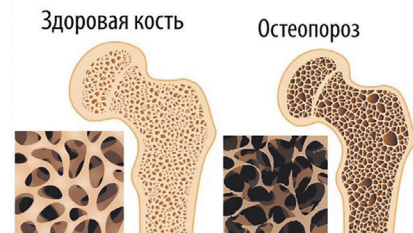
грамме FRAX (совокупность факторов риска).

После лабораторных исследований пациенты делятся на три группы: с низкой, умеренной и высокой долей риска остеопороза. Врачи назначают диету, богатую молочными продуктами, лекарственные препараты. Федеральные льготники, не отказавшиеся от соцпакета, бесплатно получают бифосфонаты, препятствующие разрушению костей.

В нашем госпитале наблюдаются пациенты с различной патологией опорно-двигательного аппарата: системным остеопорозом, переломами костей, остеоартрозом суставов, остеохондрозом позвоночника и другими заболеваниями, а также пациенты после эндопротезирования крупных суставов. Основная часть этих пациентов страдает остеопорозом.

– Как жить с остеопорозом?

– Ко всему можно приспособиться. Чаще бывать на воздухе, заниматься скандинавской ходьбой, следить за питанием, высыпаться. В зимнее время принимать витамин D. Пожилым людям нужно носить удобную обувь. Желательно отказаться от ковров, чтобы не оступиться, в ванной комнате нужно установить удобные поручни. И, конечно, регулярно проходить диспансеризацию.



Количество людей старше 60 лет, страдающих остеопорозом, увеличивается. В 2022 году, по данным Республиканского центра профилактики и лечения остеопороза, этот диагноз имели около 900 человек, а в 2023-м – уже более 1170.

ТЕСТ МЕЖДУНАРОДНОГО ФОНДА ОСТЕОПОРОЗА

Отвечайте «да» или «нет».

1. Был ли у ваших родителей поставлен диагноз «остеопороз» или был перелом после падения с высоты своего роста или ниже?
2. Был ли у ваших родителей горб (сутулость)?
3. Вам 60 лет или больше?
4. Был ли у вас перелом после небольшой травмы во взрослом возрасте?
5. Часто ли вы падаете или у вас есть страх упасть оттого, что чувствуете себя хрупким?
6. Не уменьшился ли ваш рост

после 40 лет более чем на 3 см?

7. У вас низкий вес (меньше 57 кг)?
8. Принимали ли вы глюкокортикостероиды (кортизол, преднизолон и т.д.) более 3 месяцев?
9. Ставили ли вам диагноз «ревматоидный артрит»?
10. Ставили ли вам диагноз: гипертиреоз, диабет 1 типа, такие заболевания ЖКТ, как болезнь Крона или целиакия?
- Для женщин:
 11. Наступила ли у вас менопауза до 45 лет?
 12. Были ли у вас перерывы в цикле 12 месяцев или более?

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

13. Были ли у вас удалены придатки (яичники) до 50 лет?

Для мужчин:

14. Страдали ли вы симптомами, связанными с низким уровнем тестостерона?

Если вы ответили «да» на какие-то из вопросов, это не значит, что у вас есть остеопороз. Но у вас присутствуют факторы риска (в их числе также курение, прием алкоголя, низкая физическая активность). Покажите результаты врачу и обсудите с ним ваше состояние.