

На базе ГАУ РО «ОКДЦ» создан
Областной центр профилактики остеопороза.

Диагностика и лечение остеопороза проводится на уровне мировых стандартов. Высокоточный двуэнергетический аппарат «Lunar» определяет потерю минеральной плотности кости с достоверностью 1-2% потери. Лечение больных остеопорозом с мониторингом эффективности терапии проводится с использованием маркёров остеопороза (Остеокальцин сыворотки крови, Cross-laps), производится исследование электролитов, ионизированного кальция, гормонального статуса пациентов.



Записаться на прием к специалистам
в системе платных услуг:

- по телефону 8(863) 227-00-00, 255-79-79
- на нашем сайте www.rokdc.ru
- отправив sms-сообщение со словом «заказ» на номер 8-918-529-03-55

Подробная информация на сайте:
www.rokdc.ru



ГАУ РО «Областной
консультативно-
диагностический центр»



ОСТЕОПОРОЗ

Это заболевание поражает одновременно все кости скелета, что приводит к риску переломов в самых простых жизненных ситуациях, при самых обыденных нагрузках.

Вы можете определить, какие факторы риска остеопороза у вас имеются. Сочетание нескольких факторов риска остеопороза увеличивают риск развития заболевания и, соответственно, переломов.

Остеопороз - заболевание, при котором кости теряют свою прочность, становятся более хрупкими и могут легко ломаться.

Переломы костей при остеопорозе возникают даже при небольшой травме, например, при падении. Переломы позвоночника при остеопорозе могут случиться при подъеме тяжестей, тряске при езде и даже чихании.

50% женщин после 50-ти лет имеют риск возникновения переломов в их последующей жизни.

У пожилых мужчин переломы возникают реже — 12% в России.

Переломы значительно ограничивают активность человека и ухудшают качество жизни.

Конечно же, не каждая женщина и не каждый мужчина переносит перелом, связанный с остеопорозом.

Факторы риска остеопороза

1. Немодифицируемые — не зависящие от самого человека, т.е. их нельзя изменить:

- женский пол
- возраст старше 65 лет
- наличие остеопороза и/или переломов при небольшой физической травме у родственников (мать, отец, сестра) в возрасте 50 лет и старше
- предшествующие переломы (особенно без существенной травмы, например, падение с высоты собственного роста)
- некоторые эндокринные заболевания
- ранняя, в том числе хирургическая, менопауза у женщин
- низкий индекс массы тела (ИМТ) и/или масса тела (меньше 57 кг у женщин)
- прием глюкокортикоидов
- длительная иммобилизация (постельный режим более 2-х месяцев)

2. Модифицируемые — зависящие от образа жизни и поведения и могут быть устранены:

- низкое потребление кальция
- недостаточное потребление витамина D
- курение
- злоупотребление алкоголем
- низкая физическая активность
- склонность к падениям

Занимайтесь физическими упражнениями, больше двигайтесь и ходите пешком!

Достаточная физическая активность и упражнения - также важная часть в повышении и сохранении плотности костной ткани. Для профилактики остеопороза полезны аэробика, бег трусцой, ходьба, физические упражнения. Все это стимулирует образование костной ткани и уменьшает риск развития переломов. Для людей старшего возраста достаточная физическая активность и упражнения могут улучшить координацию, что поможет предотвратить падения и переломы.



Важно помнить! Упражнения поддерживают здоровье костей так долго, как долго вы их делаете.

Правила выполнения упражнений:

- упражнения следует выполнять не менее 20 мин 3-5 раз в неделю.
- нагрузка должна быть умеренной интенсивности.

Оценить интенсивность нагрузки можно по пульсу.

Для этого следует рассчитать максимальную частоту сердечных сокращений (МЧСС).

МЧСС = 220 – возраст

При нагрузках умеренной интенсивности частота пульса должна составлять 55–75% от МЧСС.

Например, в 60 лет:

$$\text{МЧСС} = 220 - 60 = 160$$

(55% от 160 составляет 88; 75% от 160 составляет 120)

Следовательно, интенсивность нагрузки должна быть такой, чтобы частота пульса была в пределах от 88 до 120 в минуту.

- Важно постепенное наращивание нагрузки и продолжительности выполнения упражнений.

Выполнение данных рекомендаций поможет вам избежать остеопороза и возможных переломов, а также сохранить здоровье.

Будьте здоровы!

- **Ограничьте употребление кофе!**

Большое потребление кофеина (более четырех чашек кофе в день) повышает риск перелома бедра.

- **Ограничьте употребление соли с пищей!**

Избыточное потребление соли приводит к снижению плотности костной ткани.

- **Принимайте препараты, увеличивающие плотность кости!**



Прием кальция и витамина D может быть недостаточен для тех, у кого выявлена остеопения (предстадия остеопороза) или для тех, у кого имеется много факторов риска остеопороза. В этом случае врач может вам назначить препараты, улучшающие качество и плотность кости.

- **Откажитесь от курения!**

Курение повышает риск развития остеопороза. Курящие женщины имеют более низкую массу тела, у них раньше начинается менопауза, так как никотин стимулирует разрушение женских половых гормонов — эстрогенов. У курящих людей чаще развиваются переломы.



- **Откажитесь от избыточного приема алкоголя!**

Алкоголь подавляет деятельность клеток, образующих костную ткань, а его отрицательное воздействие на желудок и кишечник уменьшает всасывание кальция.



Выполнение следующих рекомендаций сделает ваши кости прочнее и поможет Вам избежать остеопороза и возможных переломов.

- **Следите за весом!**

Для расчета идеальной массы тела пользуйтесь формулой подсчета индекса массы тела (ИМТ): массу тела (в кг) разделить на рост (в м), возведенный в квадрат.

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} / \text{рост}^2 (\text{м}^2)$$

Например: рост 160 см, масса тела 60 кг,

$$\text{ИМТ} = 60 : 2,56 = 23,4$$

Значение ИМТ от 20 до 25 — норма. Низким считается индекс массы тела (ИМТ) < 20 кг/м². Низкой массой тела считается вес меньше 57 кг у женщин.

- **Употребляйте продукты, содержащие кальций и витамин D!**

Достаточное потребление кальция необходимо на протяжении всей жизни, начиная с детства. Но никогда не поздно начинать!



Для женщин после менопаузы и для мужчин старше 50 лет ежедневная потребность в кальции составляет **1 500 мг**.

Для женщин и мужчин более раннего возраста ежедневная потребность в кальции равна **1 000 мг**.

Количество кальция, потребляемое с пищей за сутки, можно рассчитать, руководствуясь приведенной таблицей. Больше всего кальция содержится в молочных продуктах.

В 1 л молока или кефира содержится суточная норма кальция.

Содержание кальция в продуктах питания (порция — 100 г)

Продукты	Кальций	Калории	Продукты	Кальций	Калории
Молоко 3% жирн.	300 мг	58	Клубника	40 мг	41
Молоко 1 % жирн.	100 мг	42	Виноград	45 мг	69
Кефир	120 мг	59	Смородина	36 мг	38
Творог	120 мг	132	Апельсины	35 мг	49
Плавленный сыр	95 мг	215	Курага	170 мг	280
Твердый сыр	750 мг	300	Изюм	56 мг	270
Сметана	100 мг	157	Сушеные яблоки	45 мг	225
Йогурт молочный	120 мг	63	Финики	45 мг	75
Масло сливочное	24 мг	661	Инжир	57 мг	145
Треска	39 мг	75	Салат-латук	82 мг	13
Сардины в масле	350 мг	311	Капуста	60 мг	25
Вяленая рыба с костями	3000 мг	130	Сельдерей	240 мг	19
Гречка	70 мг	329	Зеленая фасоль	40 мг	20
Геркулес	52 мг	255	Зеленые оливки	77 мг	115
Яйцо среднее	55 мг	157	Морковь	51 мг	33
Хлеб черный	31 мг	211	Капуста	48 мг	28
Молочный шоколад	220 мг	564	Щавель	47 мг	28
Миндаль	254 мг	630	Свекла	37 мг	48
Орех-пекан	70 мг	600	Лук-порей	60 мг	40
Арахис	70 мг	600	Семена тыквы	60 мг	565
Кунжут	1150 мг	590	Семена подсолнечника	100 мг	570

Для того, чтобы рассчитать суточное потребление кальция с пищей, можно использовать следующую формулу:

$$\text{Суточное потребление кальция (мг)} = \text{кальций молочных продуктов (мг)} + 350 \text{ мг (кальций из других продуктов)}$$

Кроме кальция, необходимо достаточное поступление витамина D, который играет важную роль в образовании костей, увеличивая всасывание кальция в кишечнике. Витамин D образуется в коже под воздействием солнечного света. В условиях зимы выработка витамина D практически прекращается. Кроме того, витамин D содержится в некоторых продуктах, например, в жирной рыбе (сельдь, сардины, лосось).

Потребность в витамине D у лиц моложе 50 лет составляет 400 МЕ в сутки, для лиц старше 50 лет — 800 МЕ в сутки.

Что делать, если вы не можете принимать с пищей необходимое количество кальция и витамина D?

В этом случае необходим дополнительный прием препаратов кальция и витамина D.

Кальций и витамин D можно принимать в виде реальных препаратов или в виде комбинированных, содержащих как кальций, так и витамин D.

Количество таблеток можно рассчитать так: из необходимого для вас количества кальция (1 000 или 1 500 мг) вычесть то количество кальция, которое вы принимаете с пищей.

Например:

Необходимое для вас количество кальция 1 500 мг. С молочными продуктами вы принимаете 700 мг (2 стакана кефира и бутерброд с сыром).

Необходимо дополнительно принимать $1\,500 - 700 = 800$ мг.

$$\begin{aligned} \text{Суточное потребление} \\ \text{КАЛЬЦИЯ} = \\ = 700 + 350 = 1050 \text{ мг} \end{aligned}$$

Вам необходимо дополнительно принимать 1 таблетку в день одного из комбинированных препаратов, содержащих кальций и витамин D.

Препараты кальция и витамина D рекомендуется принимать постоянно после или во время еды, при этом однократно принятая доза не должна превышать 600 мг кальция (больше за один прием не всасывается в кишечнике).