

Всемирный день борьбы с остеопорозом

Дата в 2020 году: 20 октября, вторник

Иногда в жизни приходится сталкиваться с такой неприятной травмой как перелом костей. С возрастом риск повреждения костно-мышечной системы становится выше и опаснее. Виной тому – происходящие в организме процессы, которые могут перерасти в сложное и опасное заболевание под названием остеопороз. Самыми известными и знакомыми для большинства людей случаями этой болезни являются переломы позвонков и шейки бедра. Именно они и становятся частой причиной инвалидности и летальных исходов.

Дату отмечают пациенты, страдающие этим заболеванием, а также лечащие доктора (эндокринологи, травматологи, хирурги, ортопеды, ревматологи и другие). Профилактические мероприятия, скрининги и консультации в этот день проходят более чем в 80 странах мира, в том числе в США, Франции, Бельгии, России, Греции, Украине, Белоруссии и Японии.

Событие было учреждено в 1997 году Всемирной организацией здравоохранения, в знак признания серьезности и опасности недуга и с целью снижения стремительно увеличивающейся тенденции летальных исходов и инвалидности из-за специфического травматизма. В России его начали отмечать с 2005 года.

Об остеопорозе

Остеопороз – одно из самых древних заболеваний. Типичные изменения костно-мышечного аппарата были заметны еще на останках североамериканских индейских племен, датированных 2500 г до н.э. В музее инков в Перу есть экспонат кости больного остеопорозом. А характерная для заболевания осанка прослеживается в живописи Древнего Китая и греческих народов. Это обусловлено прежде всего тем, что принадлежность к монголоидной и европеоидной расам является генетическим фактором риска для остеопороза.

Изучение симптоматики и клиники заболевания развивалось на протяжении более 150 лет. Оно началось с того, что английский хирург Эстли Паттон Купер в 1924 году увязал хрупкость костей с переломом шейки бедра у людей пожилого возраста. Через 50 лет была описана характерная для болезни деформация костной ткани. Вскоре на одном из немецких конгрессов хирургов шло обсуждение специфических изменений костного рисунка на рентгенологических снимках.

Возрастные изменения костно-мышечного аппарата, усугубляющиеся рядом факторов (вредные привычки, неблагоприятная экология, генетическая

предрасположенность и другие), приводят к изменению плотности костей и увеличивают их хрупкость. Это, в свою очередь, повышает риск травматизма в совершенно безобидных на первый взгляд ситуациях (поднятие тяжести, неудачное падение и другие). Именно так можно охарактеризовать течение остеопороза, при котором любая травма или перелом является осложняющим болезнью фактором.

К сожалению, остеопороз – одно из неизлечимых заболеваний, а необходимое в ряде случаев хирургическое вмешательство только снижает возможные осложнения (в том числе и смертность).

Поэтому во всем мире, в том числе и в России, огромное внимание уделяется профилактическим мероприятиям, среди которых можно выделить следующие направления:

- повышение информированности населения о факторах риска заболевания и возможностях их снижения;
- укрепление прочности скелета благодаря популяризации здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;
- прививание правильного рациона питания;
- уменьшение травматизма и переломов костей;
- нормальная физическая активность.

ЛЮБИТЕ СВОИ КОСТИ Защитите свое будущее

9 миллионов переломов ежегодно



У остеопороза нет границ
Не дайте ему повлиять на Вас
Сделайте шаг навстречу профилактике



Вы не можете остановить время,
но Вы можете остановить остеопороз

Переломы вследствие остеопороза поражают
каждую третью женщину и каждого пятого мужчину
старше 50 лет по всему миру



Не дайте остеопорозу сломать Вас!

Интересные факты

- Учеными доказан факт повреждения костей в результате повышения сахара в крови при диабете 1,2 типа. Поэтому таким пациентам нужно контролировать уровень сахара в крови и максимально себя обезопасить от падений с последующими переломами.
- При остеопорозе часто встречаются перелом костей предплечья и деформация позвонков. До 60 лет объем деформации незначительный, но с

возрастом ситуация усугубляется. По статистике женщины чаще получают переломы в отличие от мужчин.

- В РФ каждую минуту фиксируется более 17 переломов нижних конечностей и не менее 5 переломов позвоночного столба.
- В возрасте 65-70 лет нужно с осторожностью посещать сеансы лечебного массажа, в этом возрасте появляется риск получения перелома в момент проведения процедуры.
- Доказано, что при регулярном употреблении сладких газированных напитков в детском возрасте повышается уязвимость костей, впоследствии приводящая к заболеваниям костной системы. В этот период времени происходит активная закладка костной ткани.
- В группе риска находятся люди, организм которых испытывает дефицит витамина группы Д и кальция, ведущие малоподвижный образ жизни, имеющие вредные привычки. Особо опасным фактором является курение



КАЛЕНДАРЬ ПРОЕКТА

20

октября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ОСТЕОПОРОЗОМ

ПОМНИТЕ: чтобы предотвратить снижение плотности костей, необходимо полноценно питаться, получая достаточно кальция и витамина D





**20 октября - всемирный день
борьбы с остеопорозом**



0
сигарет



5
порций овощей
и фруктов в день



150
минут физической
активности в неделю
(например,
быстрая ходьба)



Что можно сделать для профилактики или замедления развития остеопороза?

- диета с большим содержанием кальция и витамина D
- ограниченное потребление соли, сахара, кофе
- умеренное воздействие солнечных лучей
- прием препаратов, содержащих кальций и витамин D
- регулярные физические нагрузки
- отказ от курения

- Ежегодно 20 октября отмечается **Всемирный день борьбы с остеопорозом**. Всемирная Организация Здравоохранения установила эту дату ещё в 1997 году, с целью повышения глобальной осведомленности общества о профилактике, диагностике и лечении остеопороза и метаболических заболеваний костей.
- Что же это такое: «остеопороз»? Корни слова имеют греческое происхождение. Термин берёт начало от двух греческих слов: «кость» и «рыхлый». Таким образом, остеопороз можно перевести, как «рыхлая, пористая, разреженная кость», что, в принципе, и сводится к основной сути этого заболевания.
- **Остеопороз** – это заболевание, которое характеризуется снижением плотности костной ткани у человека. Результатом этого заболевания, как правило, развивающегося постепенно и прогрессирующего со временем, становятся частые переломы конечностей и позвоночника.

Одно из самых известных последствий остеопороза – перелом шейки бедра. Безусловно, в данном случае, как и в случае с любым переломом очень многое зависит от обстоятельств, при которых была получена травма. Здесь играет роль многое: сама причина травмы (удар, падение), сила травмирующего фактора (удара или падения), особенность травмирующего фактора (угол падения), состояние и тонус мышечных тканей, ну и, конечно, прочность костных тканей. И вот как раз последний из обозначенных факторов указывает на то, что перелом шейки бедра, да и другие переломы чаще происходят у людей пожилого возраста.

- Причём, чем старше возраст, тем больше вероятность травмы. Об этом говорит и медицинская статистика. Важно помнить и о том, что результатом самого тяжёлого из переломов – шейки бедра становится высокая смертность, инвалидность. Значительное число пожилых людей, пострадавших от подобной травмы до конца своих дней остаются обездвиженными частично или полностью.
- Именно данные статистики и научные медицинские изыскания в области остеопороза привели учёных и медиков к выводу о том, что остеопороз – прямое следствие старения организма. Термин «остеопороз», характеризующий изменения костной ткани человека был введён в 19 веке французским хирургом Якобом Лобштейном. Однако с течением времени, развитием медицины и увеличением внимания медиков к проблеме изменений в костной ткани человека было установлено, что есть две основных группы факторов, оказывающих влияние на развитие остеопороза у человека.
- К первой группе медики относят неуправляемые факторы, как то: естественные процессы старения организма, генетическая предрасположенность (большая у женщин в ранний постменопаузальный период вследствие резких гормональных изменений в организме), приём определённых медикаментозных препаратов, долгая иммобилизация конечностей, а также ряд эндокринных заболеваний.
- Ко второй группе медики отнесли нарушение и несбалансированность питания, низкую массу тела и недостаточную физическую активность.
- Именно профилактика способна замедлить процессы ослабления костных тканей организма человека
- Прогрессирующий остеопороз в настоящее время нельзя вылечить никакими медикаментами. Однако, Всемирная Организация Здравоохранения призывает медиков всех стран мира заниматься профилактикой этого заболевания. Именно профилактика способна замедлить процессы ослабления костных тканей организма человека. Проведение лекций и семинаров для специалистов, а также простых

граждан, информационные стенды в медицинских учреждениях должны способствовать правильному отношению человека к своему здоровью.

- Для людей, уже страдающих от остеопороза или только начинающих ощущать его проявления, прописываются определённые препараты, приём которых наряду со сбалансированной диетой и здоровым образом жизни способствует укреплению скелета и мышечных тканей, а также предотвращает вывод из организма кальция – основы любой костной ткани.
- В России ещё в 1995 году была учреждена «Российская Ассоциация по остеопорозу», под эгидой которой работает свыше 50 Центров остеопороза. Ассоциация накапливает опыт в профилактике и лечении заболевания, а также обменивается им с коллегами из-за рубежа. На базе Ассоциации проводятся обучающие конгрессы и семинары для врачей.
- Многие просветительские и спортивные мероприятия, конгрессы и семинары обучающего характера, а также направленные на обмен опытом по профилактике и лечению остеопороза проводятся ежегодно 20 октября во многих странах мира. Причем каждый год мероприятия в рамках Дня посвящены определенной теме.

С возрастом у каждого человека возникает повышенный риск повреждения опорно-двигательной системы, поскольку плотность и прочность костей постепенно снижается. Происходящие в нашем организме вполне естественные процессы могут обратиться в неприятное прогрессирующее заболевание — остеопороз. Неутешительная медицинская статистика позволяет судить, что количество больных этим недугом катастрофически растет, что ставит синдром в один ряд с онкологическими патологиями, болезнями сердечно-сосудистой системы и сахарным диабетом по степени распространения.

Осознавая опасность, исходящую от современной тенденции метаболического заболевания, и понимая необходимость поддержки страдающих пациентов, активисты ВОЗ установили торжество международного уровня — всемирный день борьбы с остеопорозом. В большинстве развитых государств, являющихся членами Организации Объединенных Наций, праздник отмечается 20 октября.

Традиции празднования даты в России и странах зарубежья

Основная направленность мероприятий, организуемых в канун всемирного дня борьбы с остеопорозом, - просветительская, поскольку большинство россиян попросту не знают о существовании заболевания и не способны противостоять ему в одиночку. Повышенное внимание уделяют

профилактике, которая заключается в привитии здорового образа жизни для укрепления костной системы, переходу к оптимальному рациону питания и отказе от пагубных привычек. В крупных городах проводят консультации, семинары, конференции и открытые лекции, где собравшиеся могут обсудить наиболее острые вопросы современной медицины и вместе попытаться найти максимально оптимальные способы их разрешения.

Остеопороз: статистика и этиологические факторы риска

Системные негативные изменения скелета считаются одним из самых древних недугов. Археологические раскопки и исторические данные позволили установить, что представители индейских племен, жившие 2-3 века до нашей эры, страдали от отдельных форм остеопороза. Характерная для синдрома искривленная осанка четко прослеживается у народов античной Греции и древнего Китая. Тогда наши предки не осознавали природу явления, и потому не пытались его лечить.

На изучение симптоматики и этиологии понадобилось почти 150 лет. Прорыв в медицине начался в 1824 году, когда сэр Эстли Купер, врач из Америки, увидел взаимосвязь между переломом шейки бедра, типичным для пожилых людей, с пористостью и хрупкостью кости. Спустя 50 лет основываясь на его трудах Жан-Мартен Шарко и Альфред Вюльпиан совместно описали остеопорозные патологии. С этого момента хирурги по всему миру стали уделять недугу все больше внимания, наблюдая за изменениями организма и пытаясь найти методы излечения.

Ученые выделяют определенные группы риска, провоцирующие подверженность организма остеопорозу:

- Генетические факторы: низкий вес и хрупкое телосложение, преклонный возраст, принадлежность к европеоидной расе, женский пол;
- Образ жизни: курение, злоупотребление наркотическими веществами и алкоголем, избыточная или недостаточная физкультура, недостаток витамина D;
- Эндокринная предрасположенность: дисбаланс гормонов, сниженная половая активность, раннее наступление менопаузы, бесплодие.

В большинстве случаев заболевание протекает бессимптомно и латентно, однако, бывают случаи, сопровождающиеся острыми болевыми приступами. Долгое время считалось, что избавиться от проявлений синдрома невозможно, но современная медицина это утверждения опровергла. Главное — обратиться к высококвалифицированным докторам на ранних стадиях недуга.

Остеопороз: факторы риска, симптомы, рекомендации по питанию, профилактика

Остеопороз – заболевание, при котором кости теряют свою прочность—часто становится причиной инвалидности и даже смерти. Вылечить остеопороз

невозможно, поэтому необходимо проводить профилактику его развития с детства.

История заболевания

Остеопороз— это заболевание, которое характеризуется снижением плотности костной ткани из-за потери кальция. В результате кости становятся слишком тонкими и хрупкими, что приводит к ослаблению скелета, увеличению риска переломов, особенно позвоночника, предплечья, тазобедренных и плечевых суставов. Остеопороз и связанные с ним переломы могут иметь серьёзные последствия и являются важной причиной ограниченности в движении, боли, продолжительной нетрудоспособности, потери независимости, смертности. По решению Всемирной Организации Здравоохранения с 1997 года 20 октября объявлено Всемирным днем борьбы с остеопорозом. В России этот день отмечается с 2005 года

Слово «остеопороз» произошло из греческого языка: «ostoun» – кость и «poros» – рыхлый, пористый. Сначала считалось, что остеопороз – не болезнь, а изменения в костях, вызванные возрастом. В XVIII веке хирург Джон Хантер обратил внимание на то, что кости в течение жизни человека меняются – в молодости они прочные и крепкие, а с возрастом становятся более хрупкими

Но лишь в XIX веке французский хирург Якоб Лобштейн дал этим изменениям костей название – остеопороз. В середине XX века остеопорозу уделили внимание как широко распространённой проблеме, были начаты научные исследования, а также обнаружены факторы, увеличивающие риск заболевания остеопорозом, расширились возможности диагностики и лечения.

Остеопороз: факторы риска

Факторы риска развития остеопороза делятся на неуправляемые и управляемые. К первым относятся те, которые невозможно изменить. Это возраст старше 65 лет, женский пол, ранняя менопауза — до 45 лет, наследственная предрасположенность, приём глюкокортикоидов более 3-х месяцев, длительная иммобилизация (неподвижность) конечности – более 2-х месяцев, а также некоторые эндокринные заболевания.

К управляемым факторам риска, которые человек может изменить, относятся: несбалансированное питание, недостаточное потребление кальция

и витамина D с пищей, недостаточная двигательная активность, низкая масса тела

Признаки остеопороза

Существуют косвенные признаки, указывающие на остеопороз. Прежде всего, это снижение роста более чем на 2 см за год или более 4-х см в течение жизни, вследствие чего происходит явное изменение осанки. Кроме этого, симптомом заболевания может быть периодически появляющаяся боль, ноющая, возникающая чаще в поясничном или же грудном отделе позвоночника, усиливающаяся при ходьбе, уменьшающаяся в горизонтальном положении.

Вылечить невозможно – только предупредить!

Важно помнить, что вылечить остеопороз невозможно, поэтому необходимо проводить профилактику его возникновения, начиная с раннего детства.

Основные направления профилактики заболевания включают правильное питание, адекватную физическую активность, отказ от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Цель профилактики остеопороза – формирование прочного скелета, предотвращение или замедление потерь костной массы, предупреждение переломов костей.

Формирование скелета, развитие костной ткани идёт до 25 лет. В этот период необходимы систематические занятия физическими упражнениями, спортом. «Жизнь требует движений» – так говорил Аристотель ещё в IV веке до н.э.

Тренировки приводят не только к увеличению мышечной ткани, но и к значительному наращиванию кортикального слоя костей, их укреплению. Физические нагрузки укрепляют костную и мышечную ткань в любом возрасте.

При регулярной нагрузке кости становятся прочнее – доказана зависимость количества кальция и плотности костей от качества окружающей их мышечной ткани.

Правильно дозированная физическая активность – эффективный способ борьбы с вымыванием кальция из костей в постменопаузальный период жизни женщины.

Нужно помнить, что такое приятное времяпровождение как прогулки и езда на велосипеде, бег, теннис и скакалка, аэробика и танцы, плавание – отличное средство для сохранения и укрепления костной ткани.

Кроме этого, развитие остеопороза во многом зависит от питания. Для предупреждения необходимо включение в рацион питания продуктов, содержащих кальций и витамин D.

Рекомендованная суточная доза кальция: от 11 до 24 лет для всех – 1200 мг, от 25 - 60 лет у мужчин и от 25 лет до менопаузы у женщин – 1000 мг, после 60 лет у мужчин и у женщин в менопаузу – 1200 мг, после 65 лет у мужчин и у женщин в постменопаузу – 1500 мг, для беременных и кормящих грудью женщин – около 1500 мг.

Рекомендации по питанию при остеопорозе.

Для профилактики остеопороза необходимо отказаться от продуктов, которые выводят кальций из организма (чай, кофе, какао), а также продуктов, содержащих жиры в большом количестве (масло, маргарин и майонез). Ограничьте употребление красного мяса (говядины, телятины, баранины) до 1-2 раз в неделю, так как, фосфор, содержащийся в мясе, препятствует усвоению кальция.

В рационе в избытке должны быть молоко и его производные, сыры, миндаль, капуста. При остеопорозе организм нуждается в двойной дозе цинка, а значит, необходимо освоить приготовление блюд с бобовыми, печенью, морепродуктами и с сельдереем.

Не забудьте увеличить потребление витамина D, который можно получить из кунжута, сыра, сметаны и яиц. Витамин B6 и фолиевая кислота также помогают в лечении остеопороза.

Костная ткань быстрее восстанавливает свою плотность благодаря магнию и продуктам, в которых он содержится. Это бананы, листовые овощи, грецкие орехи и бобовые, молочные продукты.

Помимо этого, специалисты советуют отказаться от алкоголя и газированных напитков.

Лучше придерживаться дробного питания, то есть принимать пищу небольшими порциями 5-6 раз в день.

Продукты-рекордсмены по содержанию кальция (мг на 100 г продукта): сыр «Пармезан» – 1300, твёрдые сыры – 1000, кунжут – 780, сардины

атлантические – 380, базилик – 370, миндаль – 250, петрушка – 245, соевые бобы и молочный шоколад – 245, фундук – 225, савойская капуста – 212, белокочанная капуста – 210, фасоль – 194.

Диагностика и лечение остеопороза.

Современная медицина располагает достаточно эффективным методом распознавания остеопороза на самых начальных его стадиях, когда снижение плотности костной ткани не превышает 3-5%. Этот метод называется денситометрия – основан на определении плотности скелета и выявляет минеральные и другие активные компоненты костных тканей

Рентгенография даёт возможность обнаружить истощение костных тканей при более чем 30% её потере. Дополнительно проводится исследование фосфорно-кальциевого обмена в организме. Объем обследования определяет специалист.

Лечение остеопороза является сложной проблемой, которой занимаются эндокринологи, неврологи, иммунологи и ревматологи. Несмотря на то, что препаратов, полностью вылечивающих остеопороз, в настоящее время не существует, есть лекарства, которые могут повысить плотность костей и снизить риск переломов. В первую очередь, проводится лечение заболеваний и коррекция состояний, явившихся причиной остеопороза. Лечение должен назначать только врач!

Рекомендации при наличии риска по остеопорозу.

Если вы входите в группу риска по остеопорозу, то необходимо соблюдать осторожность при любом движении и физическом усилии.

Постарайтесь уменьшить вероятность падений: не носите неустойчивую обувь или обувь на скользкой подошве (особенно в зимнее время), постелите специальные коврики в ванной, позволяющие не поскользнуться на мокром полу. Всегда держитесь за поручни и перила. Особенно важно быть бдительными на лестницах и эскалаторах, при наклонах и поднятии тяжестей. При необходимости используйте трость.

Если падение всё же произошло, то, прежде чем вставать, убедитесь, что у вас нет травмы. Даже при хорошем самочувствии после травмы обратитесь к врачу: переломы могут сначала быть безболезненными и незаметными.

Позаботьтесь о здоровье своего опорно-двигательного аппарата, и он долго будет служить вам!

В России создана «Российская Ассоциация по остеопорозу», на сайте которой можно найти актуальную информацию.