Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Швейцария против остеопороза | La Suisse contre l'ostéoporose

Автор: Лейла Бабаева, Лозанна , 23.10.2013.

Болезнь коварна и на первой стадии неявна (lematin.ch)
В Швейцарии проходит информационная кампания, направленная на борьбу с остеопорозом. Болезнь получила широкое распространение в стране, и все чаще становится причиной переломов у людей старше 50 лет, особенно у женщин.
|
En Suisse une campagne de sensibilisation est lancée contre l'ostéoporose.
La Suisse contre l'ostéoporose

В прошлое воскресенье в Швейцарии стартовала кампания «Остановим переломы», и это не случайно: именно 20 октября отмечается Всемирный День борьбы с остеопорозом. Теперь желающие могут проверить угрозу коварной болезни для себя лично, зайдя на сайт кампании и пройдя специальный тест. Последний доступен пока

только для женщин в возрасте старше 50 лет, а его прохождение «не заменяет консультацию с врачом», уточняется на сайте. Для получения автоматического результата следует указать свой возраст, вес, рост, вредные привычки (курение, употребление алкоголя) или их отсутствие, возможные случаи переломов у близких и у себя лично. В зависимости от результата тестируемый получит на сайте рекомендации по уходу за костной системой.

Болезнь в Конфедерации не шутит, о чем красноречиво свидетельствует статистика: переломы у одной женщины из трех и одного мужчины из семи (в упомянутой возрастной категории) – результат остеопороза, пишет газета Le Matin.

На прошлой неделе главный врач Центра костных заболеваний Университетского госпитального центра кантона Во (CHUV) Оливье Лами отметил, что остеопороз, как скрытая, протекающая без явных симптомов болезнь, имеет тяжелые физические и экономические последствия. Человек узнает о том, что недуг настиг его, только во время падения или другого происшествия, при котором довольно легко получить перелом из-за наступившей хрупкости костной системы.

Если бы потом кости срастались, оставляя только неприятные воспоминания, это было бы еще полбеды, но болезнь чревата последствиями. Переломы могут оказаться очень болезненными, могут повлечь за собой инвалидность или даже сократить ожидаемую продолжительность жизни. Оливье Лами уточнил, что остеопороз «виновен» в 12,2% смертей женщин и 4,6% - мужчин.

Кроме моральных и физических страданий пациентов, расходы на лечение огромны. В 2000 году на госпитализации было потрачено почти 700 миллионов франков. Эта сумма обещает превратиться в 2020-м в миллиард, а если учесть дополнительные расходы – лечение на дому или в учреждениях медико-социальной помощи (EMS), то один миллиард распухает до двух-трех.

Компания запущена также и потому, что ни пациенты, ни врачи еще не выработали в себе достаточно осторожности и прозорливости, чтобы заподозрить присутствие остеопороза при переломе, например, запястья или позвонка. Теперь швейцарцы смогут получить важную информацию о лечении и предупреждении болезни, подчеркнул Оливье Лами.

В CHUV существует специальная группа хирургов и ревматологов, которая, в сотрудничестве с Центром костных заболеваний, эффективно способствует обнаружению остеопороза, и благодаря которой число пациентов, пострадавших от переломов и получивших своевременную медицинскую помощь, выросло с 10% (в 2006 году) до 70% (в настоящее время). В среднем по стране этот уровень составляет 20%.

Альпийская республика – в списке стран, где риск заболевания остеопорозом наиболее высок. В 2007 году 10 000 человек были госпитализированы из-за переломов бедра.

На сайте Швейцарской ассоциации против остеопороза (ASCO) приводятся рекомендации по предупреждению болезни. В плане первичного предупреждения всем неравнодушным к своему здоровью дается совет достичь наилучшего показателя костной массы в течение детства и юношества, а также первой половины

взрослого возраста.

Чтобы не терять с годами костную массу, нужно следить за потреблением кальция (1000 мг в день), витамина Д, содержанием белков в пище (1 гр белка на 1 кг веса человека), необходима регулярная физическая активность и, конечно же, следует поменьше падать.

Так как ASCO – это ассоциация докторов (терапевтов, эндокринологов, ревматологов, гинекологов, ортопедов), то и советы по осмотру пациентов приведены для них, но мы приведем здесь несколько тестов на подвижность, выполнение которых вполне доступно в домашних условиях.

Тест 1: кресло с подлокотниками, отметка на полу на расстоянии трех метров от кресла. Следует сесть в кресле прямо, затем встать, дойти до отметки на полу, вернуться и сесть в ту же позу. Если на выполнение описанных движений у вас ушло не более 10 секунд, то никаких проблем с подвижностью у вас нет. От 11 до 29 секунд – ситуация уже не блестяща, но проанализировать ее сможет только врач. Более 30 секунд – существует возможность ограниченной подвижности и риск падений.

Тест 2: Необходимо постоять 10 секунд, поставив одну ногу точно за другую, или же пройти по линии длиной 2 метра, каждый раз ставя ногу точно перед другой.

Как и в первом тесте, если вы справились не более чем за 10 секунд, то можете забыть об этой проверке. Если вам пришлось потратить больше времени, то возможен риск падений.

Конечно, результаты таких упражнений не могут быть конкретным руководством к действию, для полной информации о своем здоровье нужна консультация у врача.

Можно предположить, что одним из способов победы над остеопорозом станет применение имплантатов из генетически модифицированных клеток, подготовленных специально для такого случая, но если и так, то лишь в неопределенном будущем. А пока всем, кто заботится о своем состоянии, остается выполнять советы докторов и стараться получать от жизни как можно больше радости.

Статьи по теме
Остеопороз: бесшумная эпидемия

Source URL: *https://nashagazeta.ch/news/zdor/16577*