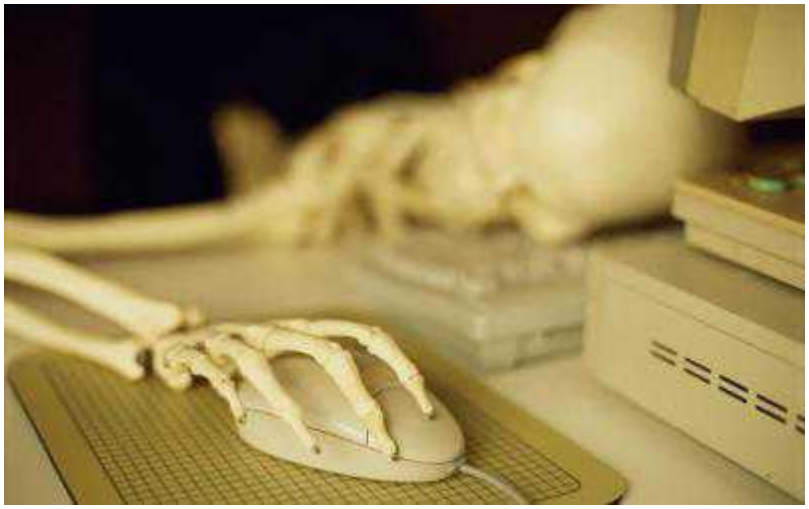
Наша Газета
nashagazeta.ch

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

Остеопороз: бесшумная эпидемия | L'ostéoporose: un mal silencieux

Автор: Елена Ткачук, Женева , 14.04.2009.



Даже в таком состоянии можно читать "Нашу газету"! (© Corbis)

По данным ВОЗ, остепороз входит в десятку самых частых заболеваний, число которых не уменьшается, а продолжает расти.

|

D'après les données de l'OMS, l'ostéoporose reste l'une des 10 maladies les plus répandues dans le monde.

L'ostéoporose: un mal silencieux

Приведенная ниже статистика по Швейцарии заставляет задуматься над актуальностью этой проблемы.

Если в 1980 году остеопороз «обвинялся» в 5500 переломов шейки бедра, то уже в 1995 г. их число увеличилось в два раза.

В 2000 г. было зарегистрировано 300 000 человек, страдающих остеопопрозом, но лишь половина получала адекватное лечение.

Каждый год на счет остопороза относят 700 000 дней госпитализации, а это больше, чем для больных сердечно-сосудистой патологией, хроническим бронхитом, раком груди и инсультом.

Разовое пребывание в госпитале из-за остеопороза стоит 50 000 франков.

Из общего числа смертельных случаев у людей старше 50 лет 8,5 % происходят именно из-за переломов, связанных с остеопорозом.

Так что-же такое остеопороз?

Остеопороз, или как его еще называют, «болезнь слабой кости», является заболеванием скелета, при котором кость становится хрупкой, увеличивается риск перелома, а затем происходит и постепенное разрушение костной структуры.

Вопреки бытующему мнению, кость - вовсе не мертвая ткань. В течение нашей жизни она постоянно перестраивается и обновляется. Происходит это за счет согласованной работы клеток, способствующих ее формированию, и клеток, разрушающих ее. В молодости наша кость здоровая, плотная и прочная, в ней наблюдается равновесие между клетками-строителями и клетками-разрушителями. Развитие скелета характеризуется постоянным равновесием синтеза и деградации кости. Костная масса развивается до 35 лет, когда синтез выше, чем деградация. Затем он постепенно снижается в равной степени у мужчин и у женщин, деградация усилиливается, кость становится ломкой, теряет свою стабильность, что приводит к переломам.

К факторам, способствующим появлению остеопороза, относятся: наследственность; перелом шейки бедра в анамнезе у родителей; менопауза до 45 лет; отставание в половом развитии; возраст; спонтанные переломы (или после незначительных травм); периферические переломы после травм; перелом шейки бедра; частые падения; курение; злоупотребление алкоголем; лечение кортикостероидами в течение более 3 месяцев; сахарный диабет; неподвижный образ жизни… Этот список можно продолжить.
Многие, заблуждаясь, продолжают считают остеопороз чисто «женским недугом». Действительно, женщины более подвержены ему, чем мужчины, в особенности после менопаузы. Начиная с 50 лет, одна женщина из трех и один мужчина из семи рискуют заболеть остеопорозом. У женщин в менопаузе это нарушение происходит из-за снижения уровня эстрогенов. В первые 5 лет после менопаузы женщина может потерять до 15 % костной массы. Этого достаточно, чтобы истончить кость практически до грани перелома.
У мужчин остеопороз чаще возникает, начиная с 70 лет, и может быть обусловлен недостатком кальция и солнечных лучей, которые ситнтезируют витамин D, избыточным весом, злоупотреблением кофе и алкоголем, курением, а также проблемами с щитовидной железой.

Остеопороз боли не вызывает, и на постепенное разрушение кости первое время мы даже не обратим внимания. А вот возникшие вследствие этого процесса переломы могут как раз вызывать болезненные ощущения. Только тогда и возможно поставить диагноз.

Основными симптомами через несколько лет после появление остеопороза могут стать интенсивные стреляющие боли в спине или тянущие мышечные боли, обусловленные «классическими» переломами костей кисти, бедра или позвоночника. Но и полное отсутствие симптомов не означает, что ваш скелет полностью здоров. Если ваш рост с возрастом уменьшился более чем на 3 см, проконсультируйтесь у

врача! Как ни странно, но и выпирающий живот, и поперечные складки на спине, и избыточный вес могут также являться симптомами остеопороза.

Чтобы оттянуть появление остеопороза или притормозить его развитие, ваш организм должен получать достаточное количество кальция. В детском и подростковом возрасте его дневная доза составляет 1200 мг, у взрослых 1000 мг. При менопаузе у женщин и у мужчин старше 50 лет дневная доза может доходить до 1500 мг в день. Например, 1 литр цельного молока содержит необходимые ребенку 1200 мг кальция. Различные минеральные воды, молочные продукты, а также некоторые овощи (брокколи, укроп) также богаты им (см. Табл. 1). Важным считается и витамин Д, ведь именно он способствует лучшему поглощению кальция кишечником, увеличивает костную плотность и снижает на 25 % риск переломов при падениях. Фтор тоже значится среди медикаментов, которые способствуют образованию новой костной ткани и повышают плотность кости.

В последнее время нам все чаще попадается информация о неблагоприятном воздействии солнечных лучей. Это связано с возросшим числом случаев рака кожи. Но в разумных пределах солнце даже полезно. Весной и летом пребывание время в течении 20 мин способствует достаточному синтезу витамина Д. Зимой или в другие периоды низкой солнечной активности рекомендуется питание, богатое витамином Д (см. Табл. 2).

Регулярная физическая нагрузка – один из основных компонентов лечения остеопороза, она также стимулирует синтез здоровой кости. 20 мин сердечно-сосудистой тренировки 3 раза в неделю – необходимый минимум физической активности. Джоггинг, равнинные лыжи и даже длительные и регулярные прогулки могут замедлить наступление остеопороза и будут стимулировать выработку витамина D.

Чаще всего диагностика остеопороза проводится методом минералометрии кости, т.е. рентгеновского измерения ее плотности, что помогает назначить необходимое лечение. Последние исследования предлагают объединить этот метод с методом определением факторов риска в каждом отдельном случае путем специальной анкеты.

Сегодня наше общество стареет гораздо позднее, и проблема остеопороза становится все более актуальной. Адекватные меры лечения позволяют уменьшить вдвое риск возникновения переломов. По вашей просьбе, ваш лечащий врач непременно проведет тщательный анализ вашего состояния и проинформирует вас о новых принципах лечения.

Таблица 1. Содержание кальция в некоторых продуктах питания

ПРОДУКТ	КАЛЬЦИЙ мг\100г
Молоко	120
Йогурт	120
Сыр (твердый, полутвердый, мягкий)	1200-700-500
Сардины в масле	355
Тофу	135

Минеральная вода “Aproz”	35
Минеральная вода “Hepar”	60
Минеральная вода “Contrex”	45
Минеральная вода “Valser”	45
Минеральная вода “Vittel”	60
Брокколи	105
Цикорий	105
Зеленая капуста	180
Белые бобы	105

Таблица 2. Содержание витамина D в некоторых продуктах питания

ПРОДУКТ	ВИТАМИН D UI\100г
Грибы	350
Масло	40
Печень трески	8500
Яйцо	200
Желток	350
Коровье молоко	0,5-4
Козье молоко	2
Сыр «Emmental»	100
Цельные сливки	40
Печень птицы	50
Креветки	105
Сельдь	900
Лосось	650

здоровье

Source URL: *https://nashagazeta.ch/news/sante/osteoporoz-besshumnaya-epidemiya*