

МАРК ЧЕРНОВ
редактор
mark.chernov@dp.ru
+7 (812)3345958

Медицина. Спорт



Телемедицина набирает обороты → 14

Непрочный каркас

Хрупкость костей заставляет человека быть внимательным и осторожным в движениях, особенно зимой.

Остеопороз занимает 4-е место по смертности после заболеваний сердечно-сосудистой системы, рака и сахарного диабета. В возрасте старше 50 лет от остеопороза в России страдает каждая третья женщина и каждый пятый мужчина.

Несерьезное, на первый взгляд, падение больного с высоты собственного роста, неловкое движение или даже чихание могут привести к остеопоротическим переломам.

«Переломы позвонков при остеопорозе могут случиться при подъеме тяжестей, тряске при езде, — рассказывает врач-эндокринолог клиники Пирогова на Васильевском острове Ольга Степанова. — Переломы шейки бедра и позвонков опасны высокой смертностью, инвалидностью, сопутствующей сердечно-сосудистой и дыхательной недостаточностью. Следует помнить, что для остеопороза характерно «каскадное» повторение переломов: первый перелом повышает риск повторения в 2 раза, второй — повышает риск последующего перелома в 5 раз, и т.д.»

Увеличивается риск не только переломов, но и выпадения зубов, хрупкости ногтей, волос. «Течение болезни хоть и бессимптомное, но может сопровождаться ноющей болью в пояснице или грудной клетке, судорогами в мышцах. Также симптомами могут стать: повышенная чувствительность зубов, их оголение и наличие множественных клиновидных дефектов на поверхности зубов», — добавляет врач-стоматолог, ортопед Немецкой семейной клиники Владислава Наумова.

Молчаливая болезнь

Набор массы костной ткани происходит в детском и подростковом возрасте и к 25 годам достигает своего пика. Но после 40 лет костная масса начинает постепенно уменьшаться. Поэтому так важно держать под контролем и восполнять в организме кальций и витамин D — основы строительного материала для костей.

Остеопороз относится к ряду тех самых «молчаливых» болезней. Это означает, что на первых стадиях его сложно обнаружить, если только не проводить специальную диагностику. Как правило, диагноз ставится уже тогда, когда произошел первый перелом.

Однако распознать заболевание все-таки можно по косвенным признакам, как то: уменьшение роста на 2–3 см, появление кожных складок на спине и шее, невозможность до конца выпрямиться (если прислонившись к стене, затылок отстает от нее на 5 см и более).

Женская половина населения больше, чем мужская, подвержена данному недугу; особенно угроза остеопороза повышает



→ Остеопороз относится к разряду «молчаливых» болезней. ФОТО: СЕРГЕЙ КОНЬКОВ

есть у 85% женщин в период постменопаузы.

Также в группу риска входят люди с генетической предрасположенностью, недостаточной или избыточной массой тела, а также с серьезными соматическими заболеваниями, такими как сахарный диабет, почечная и печеночная недостаточность, дефицит половых гормонов, пациенты после резекции желудка и люди, ведущие малоактивный образ жизни.

«В результате чего нарушается усвоение необходимых для строения костей нутриентов, возникает дефицит витамина D; К. А также белка, магния, бора, кремния. Стоит иметь в виду — курение и алкоголь провоцируют быстрое и раннее развитие остеопороза», — предупреждает врач-эндокринолог Наталья Либеранская.

Оценка риска

К сожалению, если невозможно выявить причину нарушения обмена кальция в организме, то и полностью излечиться от недуга нельзя. В этом случае течение болезни можно только приостановить. Такие специалисты, как ревматолог, эндокринолог, терапевт, стоматолог, смогут

подобрать необходимый комплекс мероприятий индивидуально для каждого человека, чтобы поддерживать его дееспособность.

«Профилактика начинается с оценки риска возникновения переломов на ближайшие 10 лет, — рассказывает невролог, ревматолог, терапевт кли-

ники «Скандинавия» Елена Ломоносова. — Сделать это можно самостоятельно, используя специальную шкалу FRAX. Она находится в интернете в свободном доступе. Если результат окажется высоким, то необходимо срочно обратиться к специалисту, который поможет подобрать правильный комплекс мероприятий. Для людей пожилого возраста нужно оценить риск падений. Человеку старше 65 лет предлагается пройти тест: пациент должен встать со стула, пройти 3 метра и вернуться обратно. Прохождение теста более чем за 10 секунд свидетельствует о повышенном риске падений. Также косвенными признаками риска падений являются невозможность пройти без остановки 100 м, сложность (невозможность) в поднятии со стула без опоры на руки».

Больше кальция

Для укрепления костей специалисты рекомендуют подбирать питание с необходимой суточной дозой кальция 1000 мг. В таком случае лучшей диетой будет средиземноморская, с достаточным содержанием рыбы в рационе.

Необходимо потребление кисломолочных продуктов, в особенности сыров, орехов, бобовых и кислых продуктов (лимон, квашеная капуста).

Стоит отметить, что рекордсменом по содержанию кальция является кунжут, его можно добавлять в любые салаты, овощные пюре, каши, посыпать им томаты с сыром или красной рыбой.

Для профилактики также показаны ежедневная ходьба и легкие физические нагрузки: комплекс необходимых упражнений подбирается врачом индивидуально каждому пациенту.

ВЕРОНИКА ЛЕКСИНА
news@dp.ru

Справка

Факторы риска остеопороза

- Недостаток половых гормонов (эстрогенов у женщин и тестостерона у мужчин)
- Принадлежность к европейской или азиатской расе
- Наследственная предрасположенность к остеопорозу
- Недостаточный рост и вес
- Чрезмерное употребление алкоголя, кофе, курение
- Недостаток витамина D
- Низкая физическая активность
- Преждевременное наступление менопаузы
- Длительность грудного вскармливания более 6–8 месяцев, большое количество беременностей