ТРАДО
клуб

Остеопороз – «стеклянные кости»

Врач восстановительной медицины
Костина Галина Николаевна

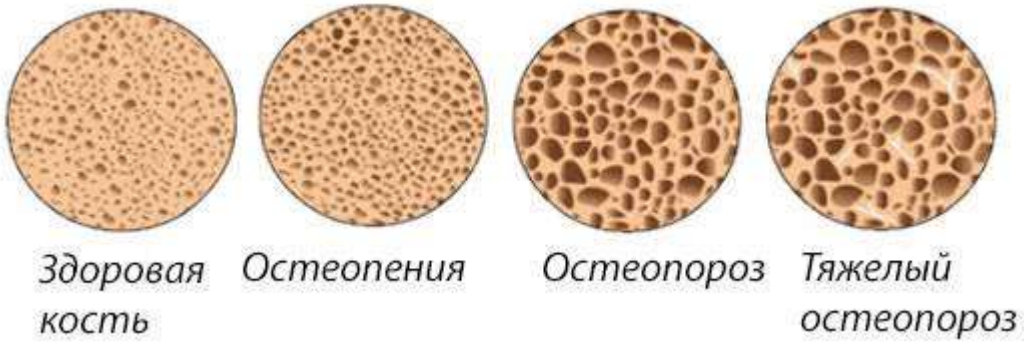
WWW.TRADO-MOS.RU

- Даже абсолютно здоровый человек после 35 лет начинает терять костную массу, причем женщины в 4 раза быстрее, чем мужчины (первые – 4%, вторые – 1% в год).
- Если по тем или иным причинам ваш скелет ежегодно “худеет” более чем на 5%, развивается остеопороз. Кстати, в последнее время он изрядно помолодел.
- С наступлением менопаузы дамы могут потерять до 40% костной ткани!
- Допустить этого никак нельзя.

- В 8 из 10 случаев остеопороз поражает женщин: у каждой 2-й из них возникают переломы

WWW.TRADO-MOS.RU

Что такое остеопения?



- Остеопения — это состояние, когда костная ткань теряет минеральную плотность.
- Потеря костью массы и структуры делает ее уязвимой перед нагрузкой и силой деформации, повышая риск перелома при относительно слабом внешнем воздействии.
- Диагноз остеопении означает, что минеральная плотность кости стала **ниже нормы**, и существует большой риск того, что со временем (при потере более 5% костной массы) может развиться остеопороз.

Что такое остеопороз?

- Название “остеопороз” складывается из греческих слов “osteon” (“кость”) и “poros” (“трубка”, “полое пространство”).
- Оно в точности отражает суть изменений, придающих костям пористую структуру.
- В далеко зашедших случаях ячейки между костными балками (небольшими пластинками, составляющими структурную основу скелета) увеличиваются до размеров дырок в швейцарском сыре.
- Одно неловкое движение – и хрупкая конструкция может подвести.

WWW.TRADO-MOS.RU

- Быстрый взмах руками, привычно собирающими волосы в пучок, оборачивается переломом позвоночника.
- Небольшая встряска в резко притормозившем автобусе – переломом шейки бедра, который требует обязательной госпитализации, операции, длительного и дорогостоящего лечения в стационаре, а самое главное – огромной выдержки и терпения.
- Очень трудно пережить такую травму морально: 50% пациенток остаются хромыми и испытывают значительные функциональные ограничения, 25–30% не могут обойтись без посторонней помощи, от 15 до 20% женщин остаются прикованными к постели и нуждаются в постоянном уходе.
- Как это ни печально, каждая 5–6-я из пострадавших в течение ближайшего года уходит из жизни.

По данным Российской ассоциации по остеопорозу (РАОП):

- Риск перелома для женщины в возрасте от 50 лет и старше превышает вероятный суммарный риск развития рака молочной железы, матки и яичников.
- В настоящее время остеопорозом больны 10% населения (14 млн человек).
- Клинические признаки (характерные переломы) выявлены у 6% населения (9 млн человек).
- Ежеминутно в России происходит 17 остеопоротических переломов конечностей.
- Перелом шейки бедра происходит каждые 5 минут.
- Ежегодно регистрируется 2 млн компрессионных переломов позвоночника у женщин

и 1 млн – у мужчин.

- Остеопороз занимает 4 место по распространенности, сразу после заболеваний сердечно-сосудистой системы, онкологии и сахарного диабета.
- Финансовые затраты на лечение остеопороза составляют в России 300 млрд рублей.
- После компрессионных переломов позвоночника смертность в первый год после травмы достигает 45%. Остальные пациенты в 33% случаев остаются лежачими больными, 42% значительно ограничены в возможности передвижения, только 9% возвращаются к активной жизни.

WWW.TRADO-MOS.RU

Предупрежден – значит вооружен!

- Переломы происходят, когда костная ткань “растаяла” по меньшей мере на треть.
- До этого момента остеопороз практически ничем себя не проявляет: многих женщин несчастье настигает как гром среди ясного неба!
- Опросы дам старше 40 лет из 17 стран Европы показали: только 6% из них слышали об этом заболевании, что само по себе достойно удивления – редким его никак не назовешь!

WWW.TRADO-MOS.RU

Факторы риска остеопороза

- ***Генетические:***
- этническая принадлежность (белая и азиатские расы)
- семейная предрасположенность
- пожилой возраст
- хрупкое телосложение
- низкая масса тела
- низкий пик костной массы
- женский пол
- большая длина шейки бедра

Факторы риска остеопороза

- ***Гормональные:***
- ранняя менопауза естественная или искусственная
- позднее начало менструаций
- длительные периоды аменореи до наступления менопаузы
- бесплодие
- женский пол
- более 3 родов и кормление ребенка грудью дольше 1,5 года

WWW.TRADO-MOS.RU

Факторы риска остеопороза

- **Образ жизни и питания:**
- недостаточное потребление кальция и витамина D
- Курение и алкоголизм
- низкая физическая активность
- злоупотребление кофеином
- непереносимость молочных продуктов
- сидячий образ жизни
- избыточная физическая нагрузка
- избыточное потребление мяса
- длительная иммобилизация

WWW.TRADO-MOS.RU

Факторы риска остеопороза

- **Сопутствующие заболевания:**
- эндокринные заболевания
- болезни крови, воспалительные ревматические состояние,
- заболевания ЖКТ,
- хронические обструктивные заболевания легких, бронхиальная астма
- хронические неврологические заболевания,
- застойная сердечная недостаточность,
- хроническая почечная недостаточность

WWW.TRADO-MOS.RU

Факторы риска остеопороза

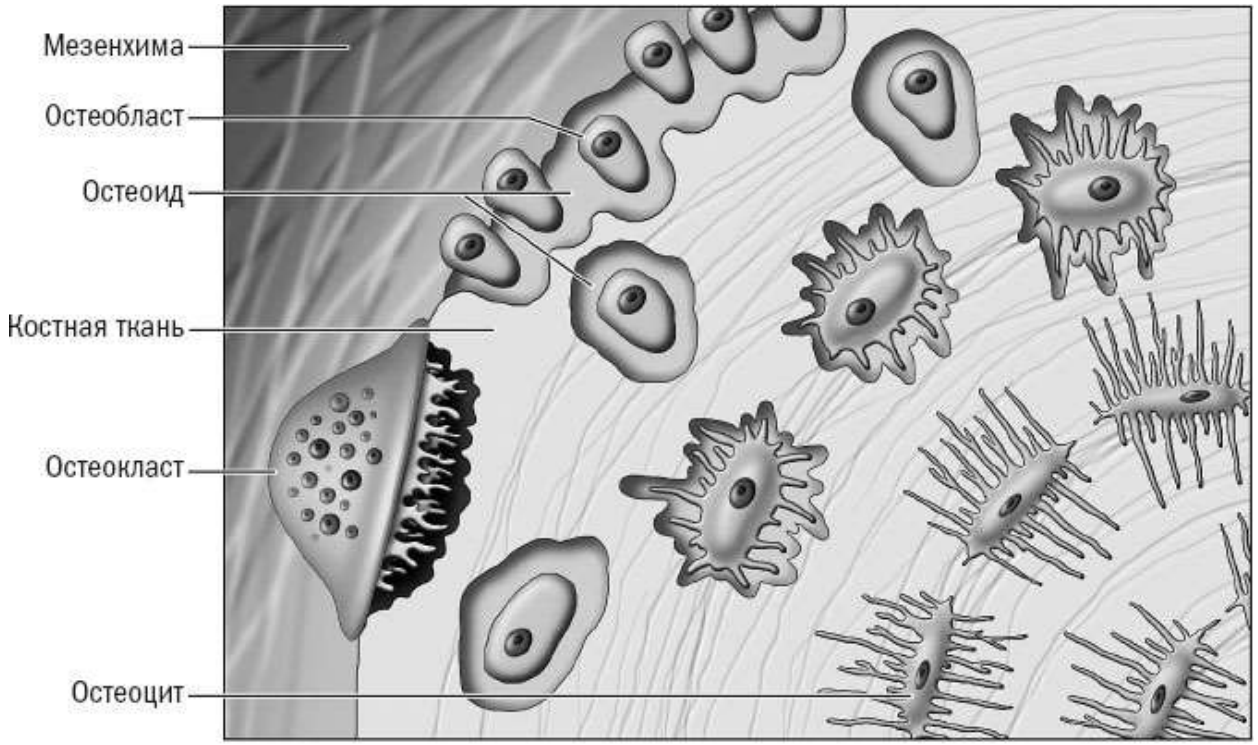
- **Длительное употребление лекарственных средств:**
- Глюкокортикоиды
- Тиреоидные препараты
- Антикоагулянты
- Противосудорожные препараты
- Препараты тетрациклина
- Химиотерапия и др.

Факторы риска остеопороза

Курильщики не только себе вредят, но и окружающим. Особенно сильно достается слабому полу. Пассивное курение способно в несколько раз повысить риск остеопороза (заболевания, при котором уменьшается прочность костей, что может привести к их переломам)

- **Курение** относится к значительным факторам риска развития остеопороза.
- Минеральная плотность костной ткани у курильщиков в 1,5-2 раза ниже, чем у некурящих.
- Курящие женщины достоверно больше подвержены риску переломов бедра, чем некурящие.

Стройка века



КЛЕТКИ, ОБРАЗУЮЩИЕ И РАЗРУШАЮЩИЕ КОСТЬ

- Костная ткань все время находится в состоянии перестройки (медики называют это ремоделированием).
- В процессе участвуют 3 разновидности клеток:
- **Остеокласты** разрушают костное вещество.
- **Остеобласты** восстанавливают его.
- **Остеоциты** отвечают за образование костного остова и отложение в нем солей кальция и фосфора.

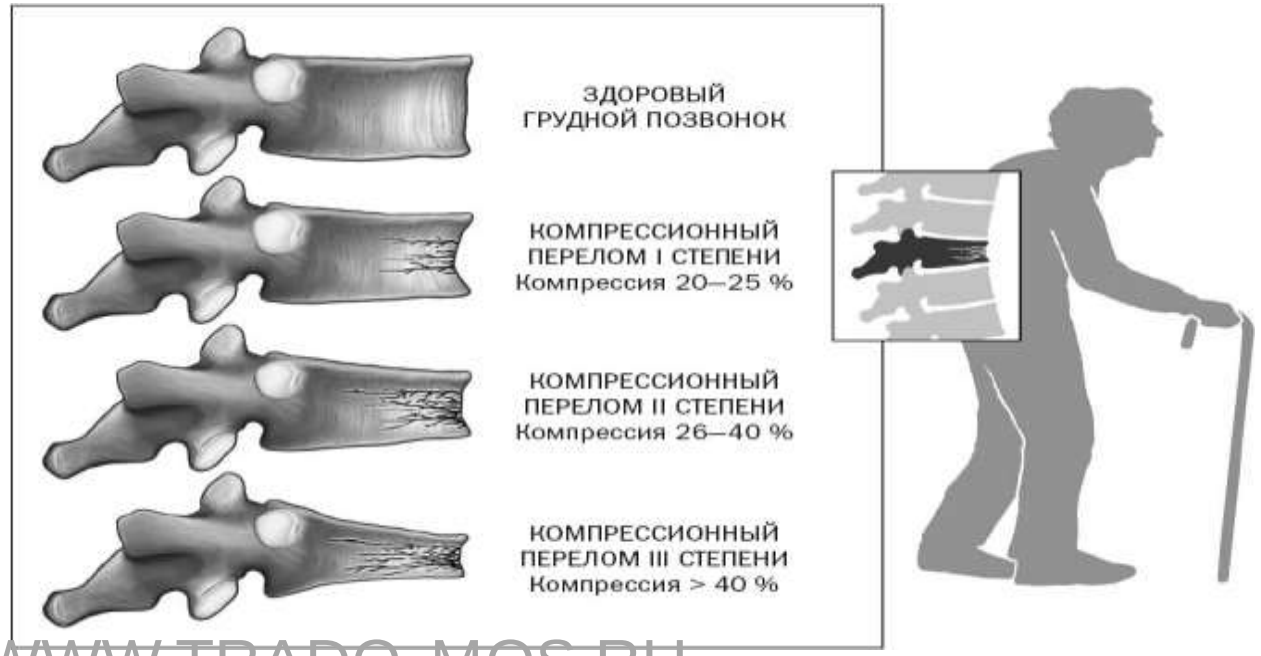
WWW.TRADO-MOS.RU

- Хрупкое равновесие между разрушением и созиданием зависит от наличия в организме стройматериалов – кальция и фосфора, а также от активности витамина D и половых гормонов – эстрогенов и прогестерона у женщин, андрогенов у мужчин.
- Поскольку с наступлением климакса женский организм резко снижает выработку половых гормонов, да еще и делает это на 10–15 лет раньше, чем мужской, дамы в 4 раза чаще кавалеров страдают от последствий разрежения костной ткани.

WWW.TRADO-MOS.RU

5 следствий одной причины
1. Вдовий горб

- Сочетание ссутулившейся шеи и спины с выпяченным животом
- Осанка нарушается из-за компрессионных(сдавливающих) переломов позвонков, которые в большинстве случаев происходят незаметно

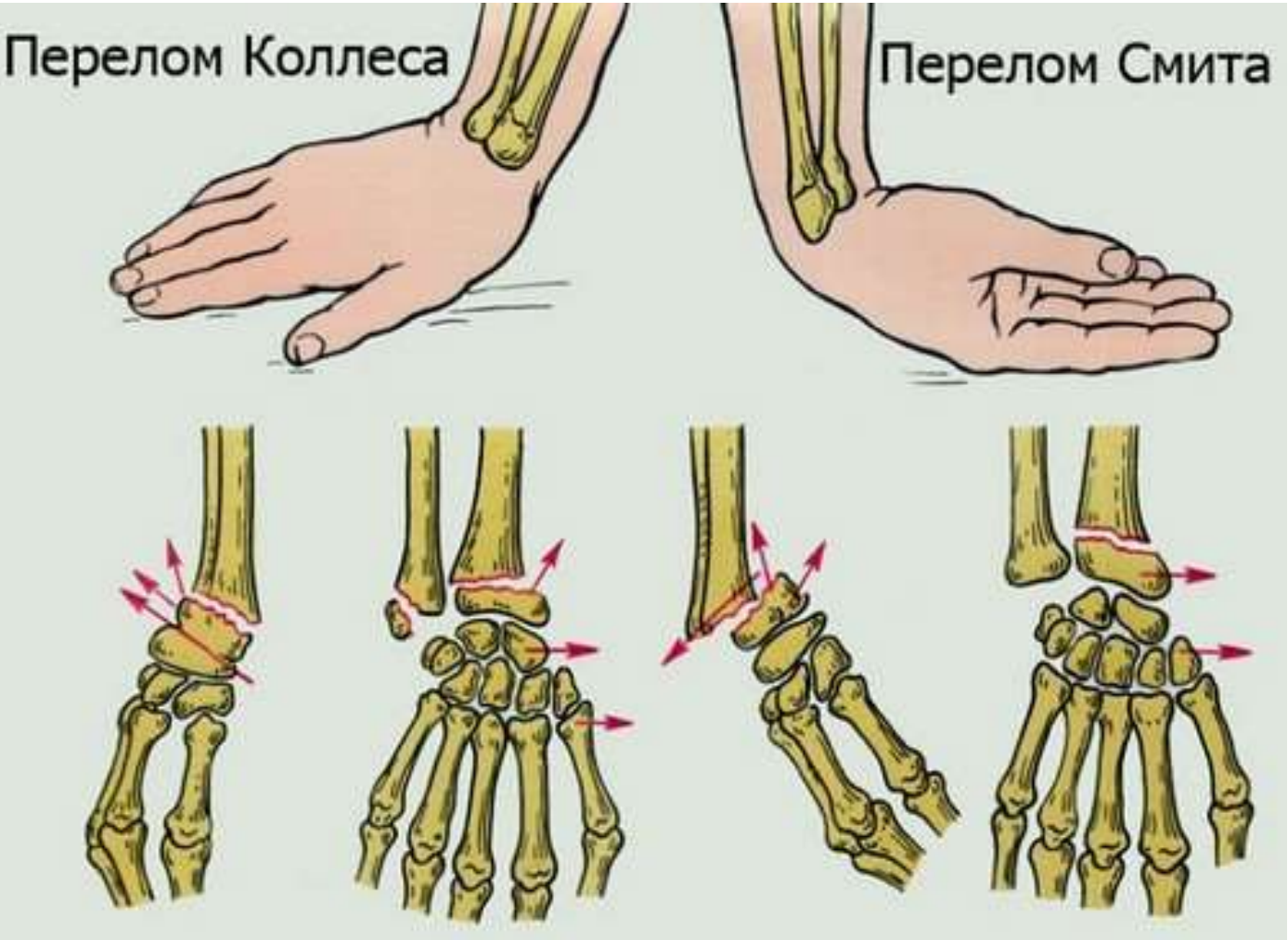


WWW.TRADO-MOS.RU

2. Уменьшение роста

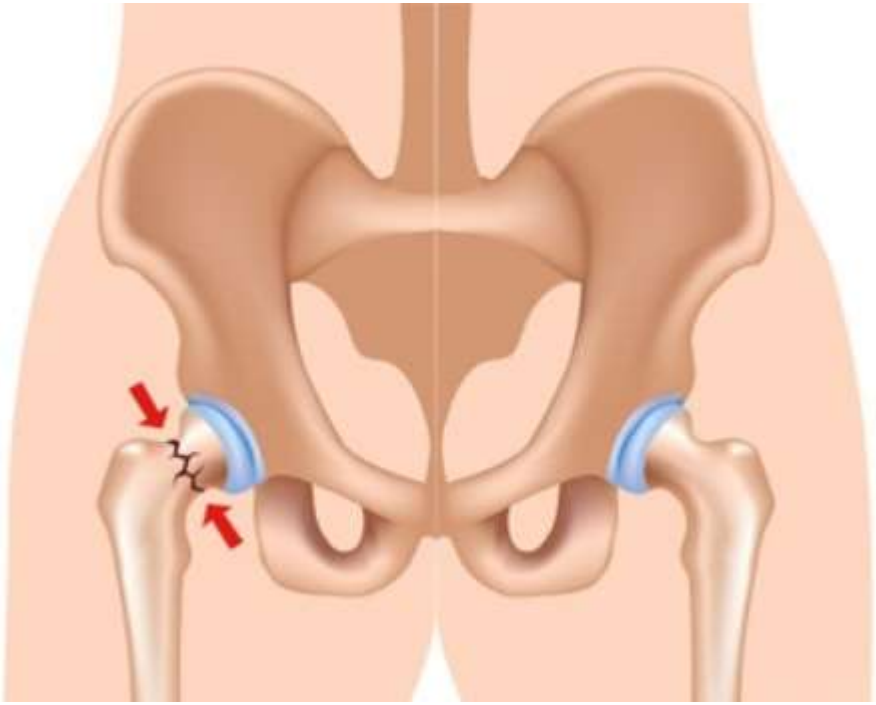
- Люди в среднем становятся ниже на 2–3 см, а иногда даже на 15 см
- Компрессионные переломы позвонков заставляют позвоночник “спрессовываться” и искривляться

3. Перелом Коллиса



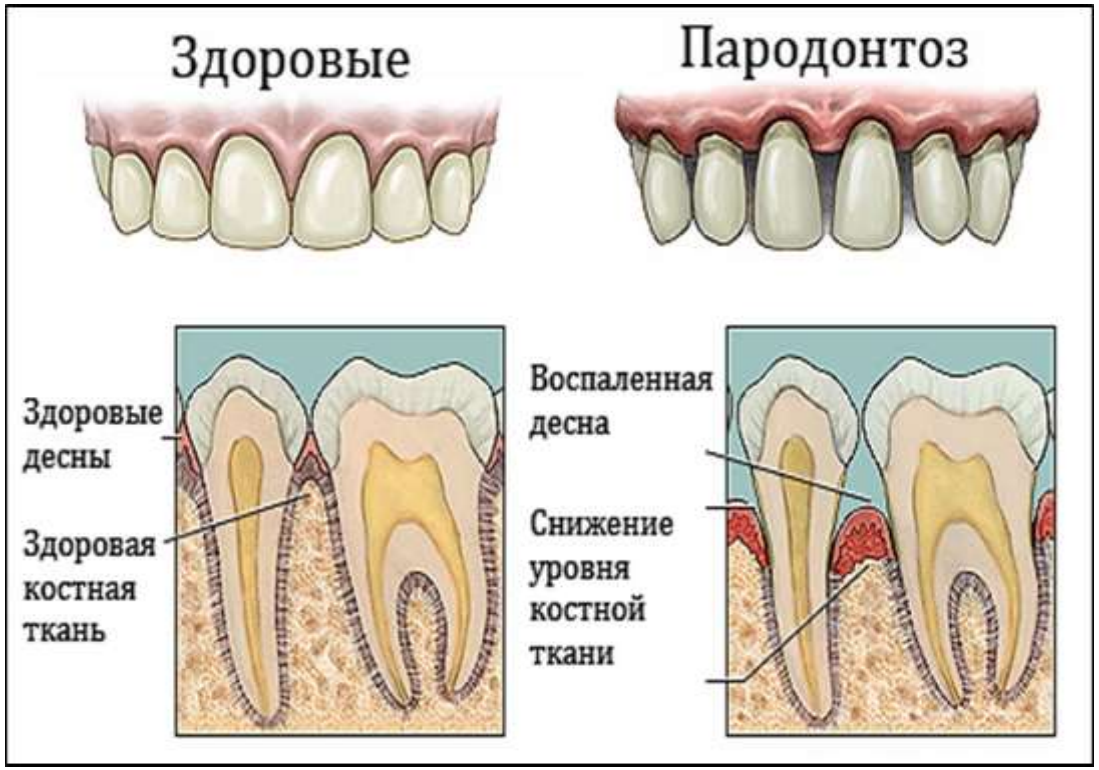
- Резкая боль в области запястья и ограничение движений
- Пораженные остеопорозом кости запястья обычно ломаются при попытке поднять тяжелую сумку

4. Перелом шейки бедра



- Боль в тазобедренном суставе, усиливающаяся при пассивных движениях и нагрузке на больную ногу.
- Самые частые причины – удар или падение.
- Если концы сломанной шейки бедра разошлись, передвигаться невозможно.
- Если же они вдавлены друг в друга (вколоченный перелом), пациенты нередко продолжают ходить, усугубляя травму

5. Пародонтоз



- Патологическое состояние тканей пародонта, при котором слизистая оболочка десны и костная ткань челюсти постепенно идут на убыль, называется пародонтозом.
- Процесс носит деструктивный характер, при котором происходит постепенная атрофия десны и альвеолярной части челюсти.

- Важно выявить болезнь как можно раньше (потеря костной массы начинается уже после 30 лет).
- Для этого в последнее время успешно применяется **денситометрия** – количественное исследование минеральной плотности костей.
- С ее помощью можно поставить диагноз “остеопороз” задолго до развития необратимых процессов.
- Компьютерные программы современных денситометрических аппаратов позволяют сделать прогноз по результатам измерений различных частей скелета.

WWW.TRADO-MOS.RU

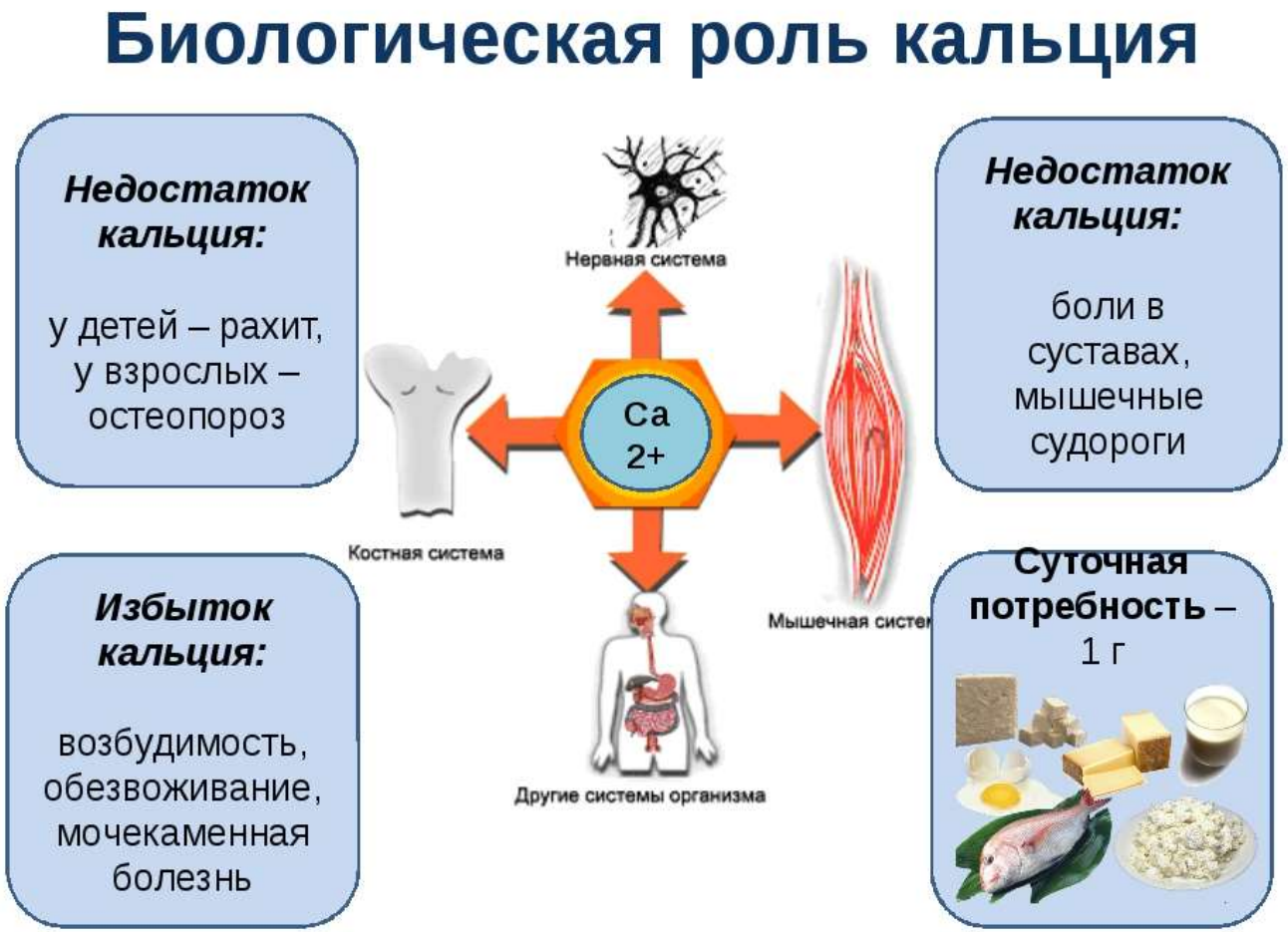
Основы профилактики остеопороза

- Профилактика базируется на знании рисков.
- Включение в рацион питания продуктов, содержащих кальций и витамин D.
- Молоко, творог и твердые сыры – лучшие поставщики кальция в организм, а также цельнозерновые продукты (особенно хлеб, приготовленный из нерафинированной муки грубого помола), кунжут, миндаль, халва, судак и лещ в томатном соусе (консервы), сардины и шпроты в масле (с костями).
- Немало кальция содержат и петрушка, фасоль.
- Усвояемость кальция на 30-60% повышает витамин $Д_3$, источником которого являются рыбий жир, печень рыб, яйца.

- Среди элементов, входящих в состав нашего организма, кальций занимает пятое место после углерода, кислорода, водорода и азота.
- Это “король биоэлементов” в организме. Если говорить о его количестве, то в организме человека в норме содержится около 2,5 кг кальция: 99% в костях, 1% в крови и мягких тканях.
- Его можно назвать “человеческим клеем”, скрепляющим человеческий организм.
- Ионы кальция имеют размеры, позволяющие входить в биоклетку и выходить из неё. Входя в клетку, он несёт с собой цепочку питательных элементов, которые оставляет в ней, и идёт за следующей порцией (работает как конвейер).

WWW.TRADO-MOS.RU

Кальций для костей: 3 мифа



- 1. **Чтобы кальций попал в кости нужны большие дозы.**
- Чтобы кальций все же попадал в кости, организм идет на сотни ухищрений, создав сложную систему гормональной регуляции кальциевого обмена.
- Однако мощности этой системы ограничены (причем, чем старше человек, тем она слабее), и весь лишний кальций идет в другие органы или просто выводится из организма.

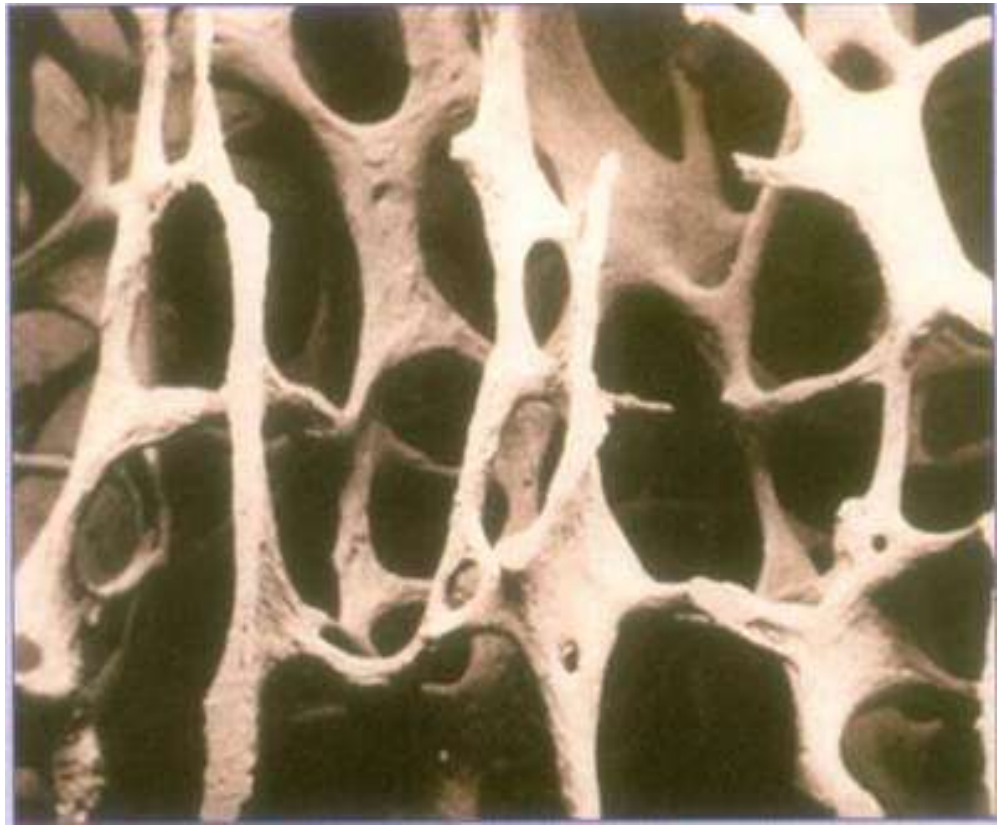
- 2. **Кальций требуется в особой форме.**
- В последнее время многие производители БАД с кальцием говорят о том, что для укрепления костей нужен особый кальций – микронизированный (т.е. мелкодисперсный порошок), ионизированный или биологический (например, в составе растений, костей животных, яичной скорлупы).
- В действительности, для этой цели подойдет и самый обычный мел, но при условии нормальной работы системы гормональной регуляции обмена кальция.
- Без этого форма кальция не имеет никакого значения.

WWW.TRADO-MOS.RU

- 3. **Кости на 100% состоят из кальция.**
- Кальций, действительно, главный минерал костной ткани.
- Однако прочные кости невозможны без других минералов – магний, цинка, марганца, фосфора, кремния.
- Для примера сравните прочность мела, который состоит на 100% из карбоната кальция, и мрамора, содержащего примеси упомянутых выше минералов.

WWW.TRADO-MOS.RU

Кальций для костей: чего же нам действительно не хватает?



- Как это ни парадоксально звучит, но для укрепления костей нет никакого смысла принимать препараты кальция.
- Большинство из нас и так получает его с избытком вместе с водой и пищей.
- А вот чего нам очень не хватает, так это биологически активных веществ, способных, в буквальном смысле, «затолкать» и удержать кальций в костях.

WWW.TRADO-MOS.RU

Остеоблисс

1. Раковины жемчужной устрицы
2. Магния оксид
3. Циссус четырехлопасной
4. Диоскорея виллоза
5. Спаржа кистевидная
6. Филлантус эмблика
7. Перец длинный
8. Витамин Д3 (холекальциферол)

WWW.TRADO-MOS.RU

Рекомендуемые оздоровительные программы

- При остеопорозе/пародонтозе у женщин
- Сочетать прием **Остеоблисса** по 2таб х 2р в день с приемом **Энергоблисса** по 1 таб х 2р и **Менолайфа** по 1т х 2р в день
- Обязательно делать лечебную гимнастику, много ходить

Рекомендуемые оздоровительные программы

- При остеопорозе/пародонтозе у мужчин
- Сочетать прием **Остеоблисса** по 2таб х 2р в день с приемом **Энергоблисса** по 1 таб х 2р и **Простаблисса** по 1т х 2р в день
- Обязательно делать лечебную гимнастику, много ходить

Упражнения — это пища для костей

Иоганна Каас, 87 лет, рост 1,52 м.
11 раз была победительницей немецких чемпионатов для пожилых людей.

- Регулярные занятия физкультурой 3-4 раза в неделю по 30-40 минут могут способствовать увеличению костной массы на 3-5% в течение двух-трех месяцев.
- При этом особенно полезны упражнения с гантелями, различные силовые упражнения.
- Умеренный прием солнечных ванн даст организму возможность более активно синтезировать витамин D, и тем самым способствовать наращиванию костной массы.

WWW.TRADO-MOS.RU