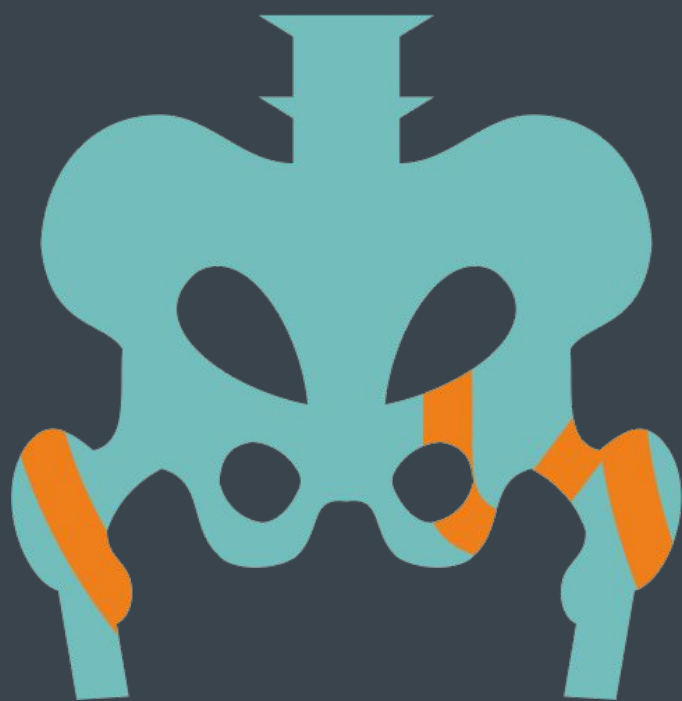


День остеопороза
20 октября **2016**

www.iofbonehealth.org



Самоучитель по
ОСТЕОПОРОЗУ
для населения

Адаптировано проф. Руденко Э.В.

3

Принимайте препараты кальция по рекомендации врача

Рекомендации по применению препаратов кальция:

Ca

Ca

Соли кальция для приема внутрь

Карбонат кальция

Цитрат кальция

Комбинация цитрата и карбоната

Сертифицированные пищевые добавки, содержащие кальций и витамин Д

- ✓ Для улучшения всасывания кальция следует принимать 2-3 раза в день
- ✓ Не следует принимать более 600 мг карбоната кальция за один прием; кальций карбонат принимать во время еды; во время приема препаратов кальция при отсутствии противопоказаний пить больше жидкости
- ✓ При наличии мочекаменной болезни препараты кальция применять с осторожностью, лучше цитрат кальция; одновременный прием препаратов железа ухудшает абсорбцию кальция, препараты следует принимать отдельно, с интервалом 2-3 часа

Ca



Fe

4

Чаще бывайте на солнышке



Чаще бывайте на
солнце -
витамин D важен!

Помните, что загорать нужно постепенно
и до минимального покраснения кожи!

5

Принимайте витамин Д

500
МЕ

Витамин Д3 (холекальциферол) в каплях – жирорастворимый, 1 капля 500 МЕ

500
МЕ

Витамин Д в каплях (холекальциферол) – водорастворимый, 1 капля 500 МЕ

50 000
МЕ

Таблетки витамина Д3
(холекальциферол) 50 000 МЕ в одной таблетке

**ЧТО ТАКОЕ
ГИПОВИТАМИНОЗ Д?**

Его можно определить по лабораторному исследованию крови из вены -

25(ОН)Д



Если этот показатель

< 20 нг/мл

Вам следует обратиться к врачу за консультацией



6

Выполняйте назначения врача. Будьте привержены к лечению



На этой странице находится 6 вопросов, на каждый из которых есть 6 вариантов ответов. Прочитайте внимательно каждый вопрос. После этого из вариантов ответов выберите для каждого вопроса **ТОЛЬКО ОДИН НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИЙ**, который соответствует номеру выбранного Вами варианта ответа

1. Насколько важно для Вас знать о Вашем заболевании? **1 2 3 4 5 6**

2. Насколько важны для Вас ощущения, которые Вы связываете с остеопорозом? **1 2 3 4 5 6**

3. Насколько важно для Вас регулярно посещать своего лечащего врача? **1 2 3 4 5 6**

4. Насколько важно для Вас ежедневно принимать препараты? **1 2 3 4 5 6**

5. Насколько важно для Вас ощущения, связанные с приемом лекарств? **1 2 3 4 5 6**

6. Насколько важно для Вас знать о значении своих лабораторных показателей (анализов)? **1 2 3 4 5 6**

- ✓ **Приверженность к лечению** - это степень соответствия поведения человека рекомендациям врача
- ✓ **Терапевтическая приверженность** включает в себя такие понятия, как упорство и комплаентность
- ✓ **Упорство** – время, в течение которого пациент получает **НАЗНАЧЕННУЮ** терапию
- ✓ **Комплаентность** – следование инструкции по приему (доза-кратность-режим)

Варианты ответов:

- | | |
|----------|-----------------------------------|
| 1 | совершенно не важно |
| 2 | почти не важно |
| 3 | скорее не важно, чем важно |
| 4 | скорее важно, чем не важно |
| 5 | достаточно важно |
| 6 | очень важно |

6

Какие лекарства назначаются при остеопорозе?

- Препараты кальция и витамина Д
- Стронция ранелат
- Сертифицированные пищевые добавки, содержащие кальций и витамин Д

ПОСОВЕТУЕТСЯ С ВРАЧОМ О ПРАВИЛАХ ПРИЕМА И ДОЗАХ

- Бисфосфонаты (алендронат, памидронат, ибандронат, золедроновую кислоту)
- Оссеин-гидрокси-апатитный комплекс
- Деносумаб

ПРИНИМАТЬ ТОЛЬКО ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА



Найдите свои факторы риска падений

7

МЕДИЦИНСКИЕ ФАКТОРЫ

- Возраст
- Депрессия
- Медикаменты
- Склонность к падениям
- Плохое зрение
- Дефицит витамина Д
- Недержание мочи
- Неадекватность поведения



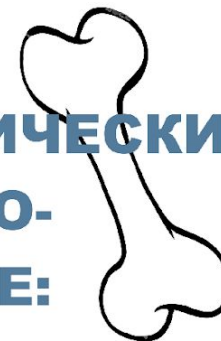
ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА:

- Скользко в ванной комнате
- Нет поручней
- Плохое освещение
- Барьеры на пути (ковры, провода)
- Неудобная или спадающая обувь



НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ И СКЕЛЕТНО- МЫШЕЧНЫЕ:

- Ограничение подвижности позвоночника, горб
- Нарушение баланса
- Снижение рефлексов
- Страх падений
- Саркопения (дефицит мышц)



7

Займитесь тренировками

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДОЛЖНА БЫТЬ НА ТРЕНИРОВКУ:

- ✓ Мышц бедра и туловища
- ✓ Равновесия
- ✓ Баланса
- ✓ Координации

НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ И ОПАСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ОСТЕОПОРОЗОМ:

- ✓ Приседания и наклоны туловища с переразгибанием
- ✓ Элементы скручивания (удар при игре в гольф)
- ✓ Упражнения с резкими движениями или



Остерегайтесь травм

АДАПТИРОВАНО ПО M.RUNGE, J.RITTWEGER, D.FELSENBERG

<p>ТЕСТ: ВСТАНЬ И ИДИ UP & GO - ТЕСТ</p> <p>Исходное положение. Сесть в свободной позе на стул стандартной высоты (не более 46 см) с подлокотниками.</p> <p>Тест. Встать со стула. Пройти 3 метра вперед. Развернуться назад, подойти к стулу и сесть.</p> <p>Тест выполняется обычным шагом, без посторонней помощи. Хронометраж в секундах.</p> <p>Результат. Время более 10-12 с - Высокий риск падений!</p>	<p>ТАНДЕМ ТЕСТ: ОЦЕНКА СПОСОБНОСТИ УДЕРЖИВАТЬ РАВНОВЕСИЕ В ПОКОЕ</p> <p>Исходное положение. Тест выполняется стоя. Глаза открыты. Руки в произвольном положении. Ступни ног поставить последовательно друг за другом по прямой линии, пятка передней стопы касается носка задней.</p> <p>Тест. Зафиксировать положение и стоять так 10 с. Каждое перемещение стоп расценивается как преждевременное завершение теста. Для правильной оценки можно проводить не более 3 попыток.</p> <p>Результат. Время менее 10 сек: Высокий риск падений!</p>
<p>ТАНДЕМ ТЕСТ: ОЦЕНКА СПОСОБНОСТИ УДЕРЖИВАТЬ РАВНОВЕСИЕ ПРИ ХОДЬБЕ, УСТОЙЧИВ-СТЬ ПОХОДКИ</p> <p>Исходное положение. Ступни ног поставить последовательно друг за другом по прямой линии, пятка передней стопы касается носка задней.</p> <p>Тест. Пройти 3 метра обычным шагом туда и обратно, равномерно переставляя ступни ног. При выполнении теста испытуемый не должен отклоняться от прямой линии.</p> <p>Результат. Равномерность ходьбы: максимально допустимое отклонение 4%. Равновесие: Колебания туловища, особенно при повороте - первый клинический признак недостатка равновесия.</p>	<p>ТЕСТ НА ВСТАВАНИЕ СО СТУЛА CHAIR RISING</p> <p>Исходное положение. Сесть свободно на стуле (высота не более 46 см). Руки сложить на груди крест на крест.</p> <p>Тест. Встать и сесть 5 раз подряд без помощи рук, так быстро насколько это возможно. Хронометраж в секундах.</p> <p>Результат. Время более 10 сек, или невыполнение данного теста: Высокий риск падений!</p>

8

Для укрепления костей и профилактики остеопороза больше двигайтесь:

Если молоды - бегайте, есть легкая отдышка - тренажеры, велосипед, для всех возрастов - прогулки в темпе или скандинавская ходьба



ЗАНЯТИЕ БЕГОМ

1 час=300 ккал
45% мышц тела



ПОЕЗДКА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

1 час=500 ккал
50% мышц тела



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

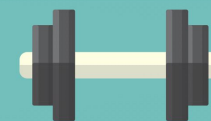
1 час=700 ккал
90% мышц тела



Не забывайте про разминку



Активно двигайтесь



Делайте силовые упражнения

9

Берите пример с сильных духом и позитивных людей





Обратите внимание на близких Вам людей и поделитесь с ними знаниями, которыми Вы овладели в области остеопороза

10



**ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
СНИЖАЕТ РИСК ПЕРЕЛОМА
на 70%**



**ПРЕДУПРЕДИТЬ
ПАДЕНИЯ
10-15%
ПАДЕНИЙ У ПОЖИЛЫХ
ЛЮДЕЙ ПРИВОДЯТ К
ПЕРЕЛОМАМ**



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ПИТАНИЕ, БОГАТОЕ КАЛЬЦИЕМ,
БЕЛКАМИ И ВИТАМИНОМ D, А ТАКЖЕ УПРАЖНЕНИЯ
УСИЛИВАЮТ ЭФФЕКТ ОТ ЛЕЧЕНИЯ**



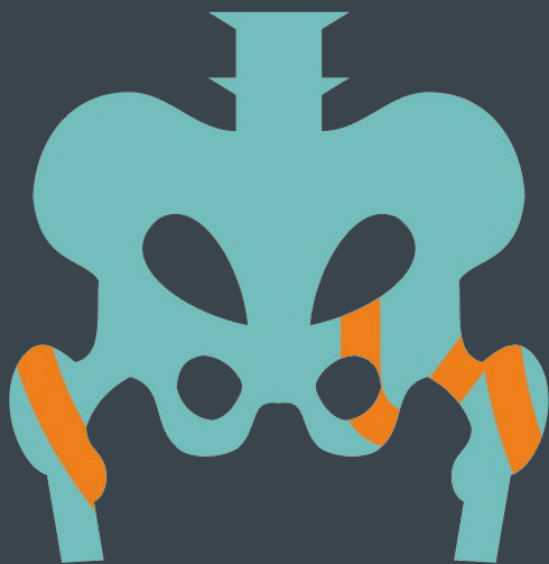
**Принимайте
витаминные
комплексы**



**Чаще бывайте на
солнце -
витамин D важен!**



День остеопороза
20 октября **2016**



Адаптировано проф. Руденко Э.В.

www.iofbonehealth.org