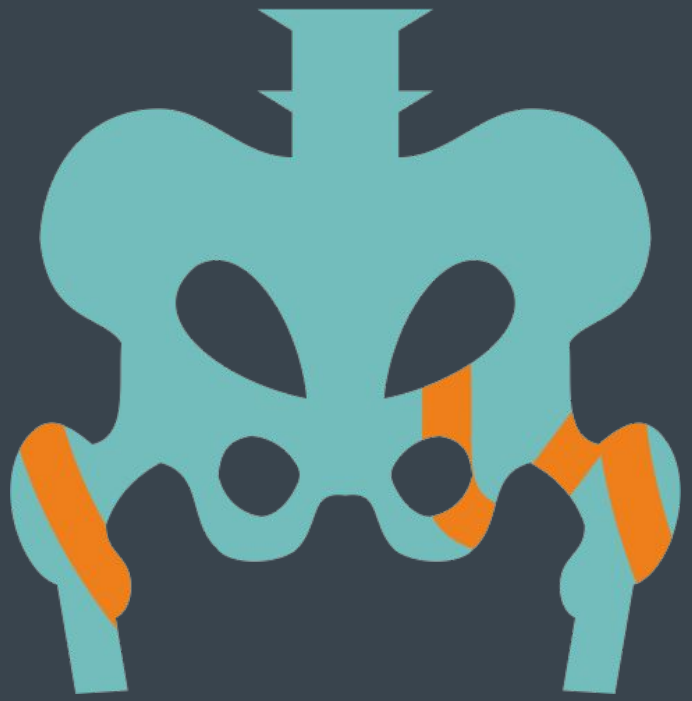
День остеопороза
20 октября **2016**

www.iofbonehealth.org



Самоучитель по ОСТЕОПОРОЗУ для населения

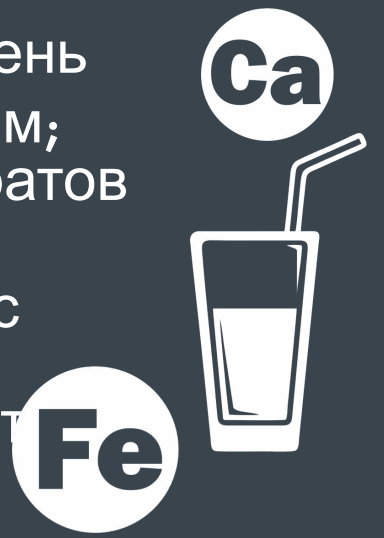
Адаптировано проф. Руденко Э.В.

3 Принимайте препараты кальция по рекомендации врача

Рекомендации по применению препаратов кальция:

Соли кальция для приема внутрь
Карбонат кальция
Цитрат кальция
Комбинация цитрата и карбоната
Сертифицированные пищевые добавки, содержащие кальций и витамин Д

- ✔ Для улучшения всасывания кальции следует принимать 2-3 раза в день
- ✔ Не следует принимать более 600 мг карбоната кальция за один прием; кальция 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 раздельно, с интервалом 2-3 часа



4 Чаще бывайте на солнышке

VITAMIN D

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

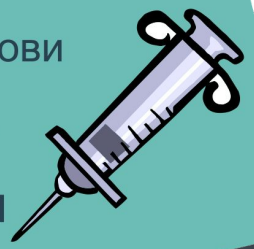
50 000 МЕ

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

ЧТО ТАКОЕ ГИПОВИТАМИНОЗ Д?

Его можно определить по лабораторному исследованию крови из вены -

25(OH)Д



Если этот показатель

< 20нг/мл

Вам следует обратиться к врачу за консультацией

6 Выполняйте назначения врача. Будьте приверженны 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? 1 2 3 4 5 6
4. Насколько важно для Вас ежедневно принимать препараты? 1 2 3 4 5 6
5. Насколько важны 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 течении 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

Какие лекарства назначаются при остеопорозе?

6

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

ПОСОВЕТУТЕСЬ С ВРАЧОМ О ПРАВИЛАХ ПРИЕМА И ДОЗАХ

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

ПРИНИМАТЬ ТОЛЬКО ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

Найдите свои факторы риска падений

7

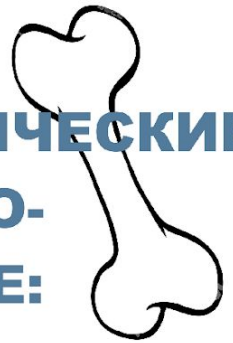
МЕДИЦИНСКИЕ ФАКТОРЫ

- 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 чрезмерной нагрузкой или высокоударные

8 Для укрепления костей и профилактики остеопороза больше двигайтесь:

Если молоды - бегайте, есть легкая одышка - 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

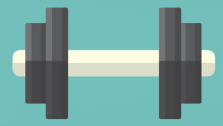
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

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

27 1 2011

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

10

Принимайте витаминные комплексы

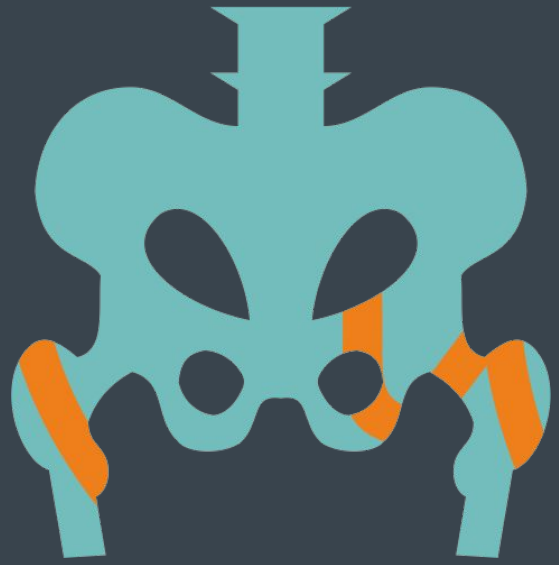
Чаще бывайте на солнце - витамин D важен!

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

День остеопороза
20 октября **2016**



Адаптировано проф. Руденко Э.В.

www.iofbonehealth.org