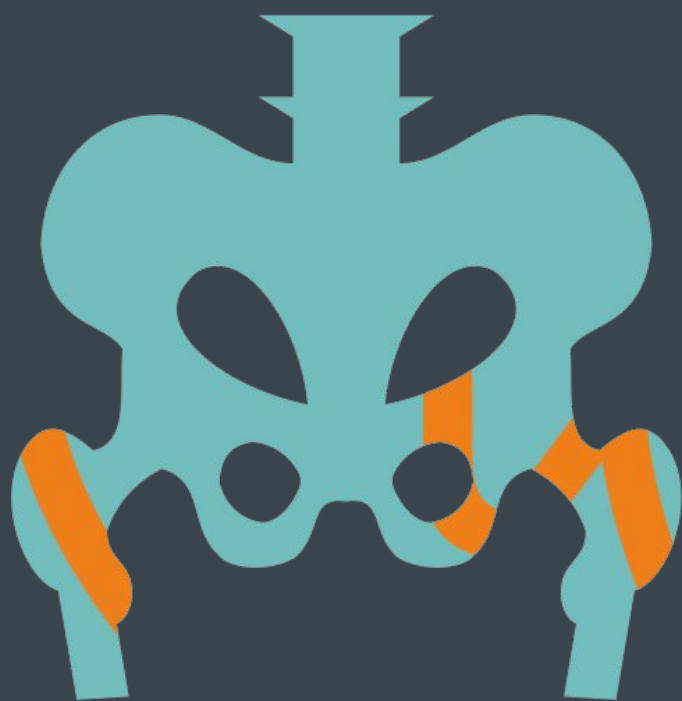


День остеопороза  
**20** октября **2016**

[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)



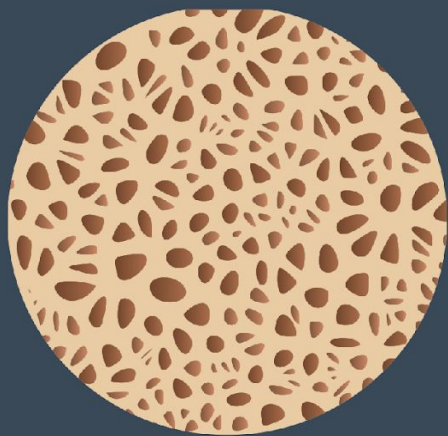
Самоучитель по  
**ОСТЕОПОРОЗУ**  
для населения

Адаптировано проф. Руденко Э.В.

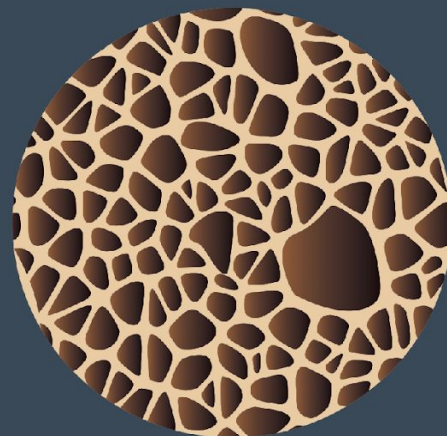
# Защити себя от

ОСТЕОПОРОЗА И ПЕРЕЛОМОВ

**СЛАБЫЕ И ХРУПКИЕ КОСТИ ЛЕГКО СЛОМАТЬ**



нормальная кость



Кость при остеопорозе



Перелом кости

# Огромные потери по всему миру



у **1/3**



у **1/5**

**СТАРШЕ 50**  
**В БУДУЩЕМ**  
**ПРОИЗОЙДЕТ**  
ОСТЕОПОРОТИЧЕСКИЙ  
**ПЕРЕЛОМ**

**+8,9**

**МИЛЛИОНОВ**  
ПЕРЕЛОМОВ В ГОД

1 ПЕРЕЛОМ  
КАЖДЫЕ 3 СЕКУНДЫ

РОСТ ПЕРЕЛОМОВ ШЕЙКИ  
БЕДРА

МЕЖДУ 1990 и 2050

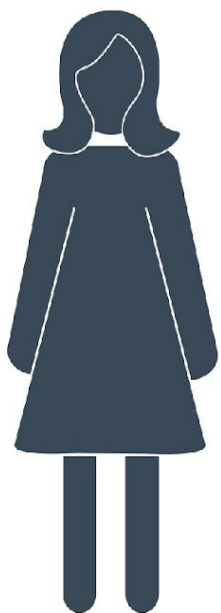


**+310%**



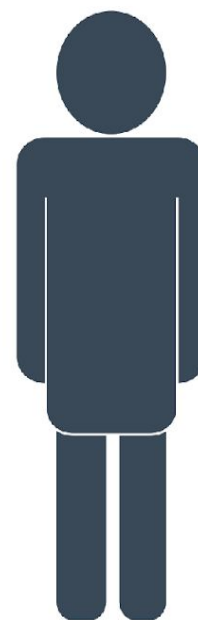
**+240%**

# Потеря независимости и инвалидность



В ВОЗРАСТЕ 45 ЛЕТ  
И СТАРШЕ

С ОСТЕОПОРОЗОМ СВЯЗАНО  
**БОЛЬШЕ ДНЕЙ**  
ГОСПИТАЛИЗАЦИИ  
ЧЕМ ПРИ ДРУГИХ БОЛЕЗНЯХ, ТАКИХ КАК  
**РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**  
**ИНФАРКТ МИОКАРДА**  
**ДИАБЕТ И ДР.**



**РИСК**  
**ПЕРЕЛОМА**  
НА **27%**  
**ВЫШЕ, ЧЕМ**

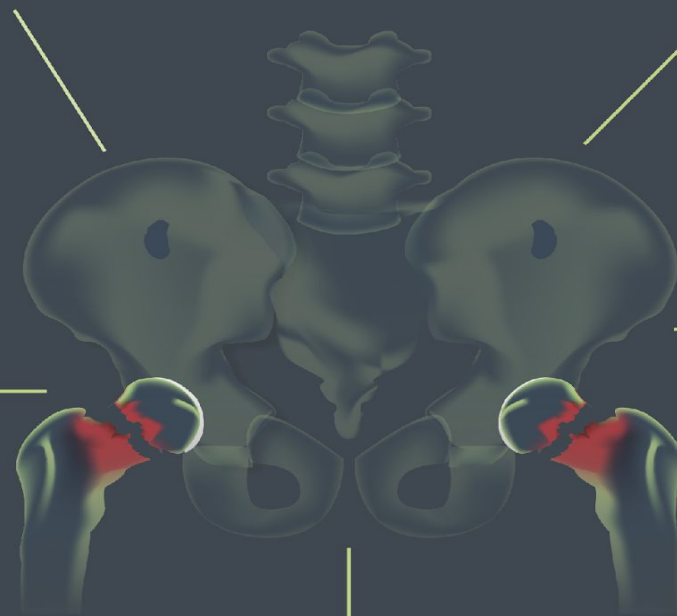
**РИСК РАКА**  
**ПРОСТАТЫ**

# ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА ВЫЖИВШИЕ ТЕРЯЮТ НЕЗАВИСИМОСТЬ

**40%** НЕ СПОСОБНЫ ПЕРЕДВИГАТЬСЯ  
БЕЗ ПОСТОРОННЕЙ ПОМОЩИ

**60%** НУЖДАЮТСЯ  
В ПОСТОРОННЕЙ  
ПОМОЩИ  
ЧЕРЕЗ ГОД

**33%**  
ЗАВИСЯТ ОТ  
ОКРУЖАЮЩИХ  
ИЛИ ПОМЕЩЕНЫ  
В ДОМ ДЛЯ  
ПРЕСТАРЕЛЫХ  
ЧЕРЕЗ ГОД ПОСЛЕ  
ПЕРЕЛОМА ШЕЙКИ  
БЕДРА



Летальность  
составляет  
**20-24%**  
В ТЕЧЕНИЕ  
ПЕРВОГО ГОДА  
ПОСЛЕ  
ПЕРЕЛОМА  
ШЕЙКИ БЕДРА

**у 50%** ЛЮДЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ **ОДИН**  
ОСТЕОПОРОТИЧЕСКИЙ ПЕРЕЛОМ, ПРОИЗОЙДЕТ  
ПОВТОРНЫЙ ПЕРЕЛОМ

## Низкий уровень диагностики и лечения

ДИАГНОСТИРУЕТСЯ ТОЛЬКО  
**1/3** ПЕРЕЛОМОВ ПОЗВОНКОВ

~ у **80%**  
людей

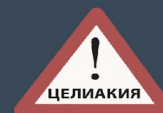
С ОСТЕОПОРОТИЧЕСКИМИ ПЕРЕЛОМАМИ  
ОСТЕОПОРОЗ НЕ ДИАГНОСТИРУЕТСЯ И НЕ  
ЛЕЧИТСЯ



ТОЛЬКО  
ОКОЛО **40%**  
ПАЦИЕНТОВ,  
ДЛИТЕЛЬНО  
ПРИНИМАЮЩИХ  
ГЛЮКОКОРТИКОИДЫ,  
ПРОХОДЯТ  
ОБСЛЕДОВАНИЕ  
ИЛИ ЛЕЧЕНИЕ



У ПАЦИЕНТОВ С  
ДИАБЕТОМ 1 ТИПА  
НИЖЕ МИНЕРАЛЬНАЯ  
ПЛОТНОСТИ КОСТИ  
И **ВЫШЕ РИСК**  
ОСТЕОПОРОТИЧЕСКИХ  
ПЕРЕЛОМОВ



ЧАСТОТА ПЕРЕЛОМОВ У  
ЛЮДЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ  
ПОВЫШЕНА, ПРИЧЕМ  
РИСК ПЕРЕЛОМОВ  
ШЕЙКИ БЕДРА И  
ЗАПЯСТЬЯ **ПОВЫШЕН**  
**НА 90%** И **ПОЧТИ 80%**  
СООТВЕТСТВЕННО

# Есть риск? Проверьте



УЖЕ  
50+?



УЗНАЙТЕ, ЕСТЬ ЛИ У ВАС  
**ФАКТОРЫ РИСКА**

ПРОЙДИТЕ  
МИНУТНЫЙ ТЕСТ  
НА ОСТЕОПОРОЗ  
МЕЖДУНАРОДНОГО  
ФОНДА  
ОСТЕОПОРОЗА

ЕСТЬ ФАКТОРЫ  
**РИСКА?**

**ПОПРОСИТЕ**  
ВРАЧА ОЦЕНИТЬ  
СОСТОЯНИЕ  
ВАШЕГО СКЕЛЕТА

# 10 правил для того, чтобы справиться с остеопорозом и предупредить перелом

1. Оцените у себя риск остеопороза по опроснику
2. Добавьте в свой ежедневный рацион продукты, полезные для костей
3. Принимайте препараты кальция по рекомендации врача
4. Чаще бывайте на солнышке
5. Принимайте витамин Д
6. Оцените свой риск переломов и обратитесь к врачу за советом
7. Выполняйте назначения врача
8. Оцените риск падений и займитесь тренировками
9. Берите пример с сильных и позитивных людей
10. Обратите внимание на близких Вам людей и поделитесь информацией, которой Вы овладели в области остеопороза



# 1

## Минутный тест оценки риска остеопороза IOF

1. Ваши родители имели (имеют) перелом при минимальной травме (падении с высоты собственного роста и менее) или диагностирован **да нет** остеопороз?
2. Кто-то из Ваших родителей имел (имеет) нарушение осанки типа «вдовий горб»? **да нет**
- Ваши персональные **да нет** медицинские данные
3. Вам 40 лет и больше? **да нет**
4. У Вас во взрослом состоянии были переломы костей при **да нет** минимальной травме? **да нет**
5. Вы часто падаете? Больше 1 раза в год? Есть ли у Вас страх пад **да нет**
6. После 40 лет Ваш рост уменьшился на 3 см и больше?
7. У Вас низкая масса тела (ИМТ < 19 кг/м<sup>2</sup>) Как рассчитать см. в примечаниях
8. Вы принимали глюкокорти **да нет** в таблетках (преднизолон, медрол) более 3-х месяцев непрерывно (назначаются **да нет** при геме, ревматоидном артрите и других воспалительных заболеваниях)? **да нет**
9. Болеете ли Вы ревматоидным артритом?
10. Определались ли у Вас гиперфункции щитовидных или паращитовидных

1а

# Минутный тест оценки риска остеопороза IOF

11. Для женщин после 45 лет: закончились ли у Вас месячные до **да нет**?
12. Было ли у Вас прекращение месячных на период 12 месяцев и более (за исключением периода беременности, по причине менопаузы **да нет** аталения матки)
13. Вам удалили яичники до 50 лет и Вы не принимаете гормональные заместители **да нет** репараты? Для мужчин.
14. Вы страдали когда-либо импотенцией, снижением полового влечения или другими симптомами, обусловленными низким уровнем **да нет** теорона?
15. Вы регулярно употребляете алкоголь (больше 2-ух доз **да нет** ?)
16. Вы курите или курили когда-ли **да нет**
17. Ваша ежедневная физическая активность меньше, чем 30 минут в день (домашняя работа, работа в **да нет** трогоулки и т.д.)?
18. Вы избегаете молока или молочных продуктов ежедневно или у Вас на них аллергия, без дополнительного приема **да нет** ов кальция?
19. Вы бываете на свежем воздухе менее 10 минут (для воздействия солнца на открытые участки кожи) без дополнительного при **да нет** амина Д?

При выявлении факторов риска обратитесь к врачу за консультацией

# 2

## Добавьте в свой рацион продукты, содержащие кальций

Продукты, 100 г	Содержание кальция, мг
<b>Молочные продукты:</b>	
твердый сыр	600
плавленый сыр	300
молоко 1%	120
йогурт	120
сметана	100
творог	95
<b>Рыба вяленая с костями</b>	<b>3000</b>
<b>Сардины с костями</b>	<b>350</b>
<b>Сельдерей</b>	<b>240</b>
<b>Миндаль</b>	<b>254</b>
<b>Курага</b>	<b>170</b>
<b>Семена подсолнечника</b>	<b>100</b>

Помните, что усвояемость кальция из пищевых продуктов около

# 30%

Повышает всасываемость кальция витамин Д  
Снижают уровень кальция в организме соль, алкоголь, кофе



При непереносимости молока необходимо принимать соли кальция в таблетках



Table 9 Estimating daily dietary calcium intake

Step 1: Estimate calcium intake from calcium-rich foods<sup>a</sup>

Product	# of servings/day	Estimated calcium/serving, in mg	Calcium in mg
Milk (8 oz.)	_____	×300	= _____
Yogurt (6 oz.)	_____	×300	= _____
Cheese (1 oz. or 1 cubic in.)	_____	×200	= _____
Fortified foods or juices	_____	×80 to 1,000 <sup>b</sup>	= _____
			Subtotal = _____
Step 2: Add 250 mg for nondairy sources to subtotal above			+250
			Total calcium, in mg = _____

<sup>a</sup> About 75 to 80 % of the calcium consumed in American diets is from dairy products

<sup>b</sup> Calcium content of fortified foods varies

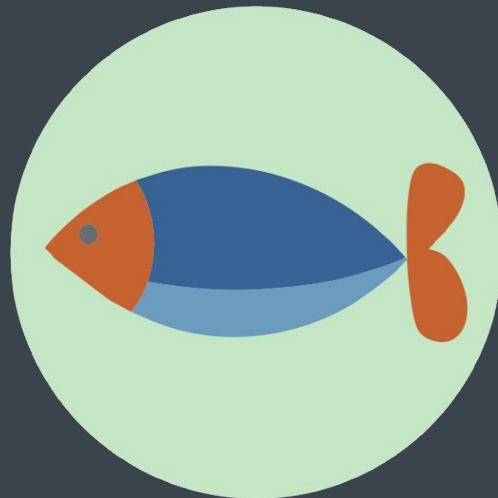
**2а**

## **Добавьте в свой рацион продукты, содержащие кальций**

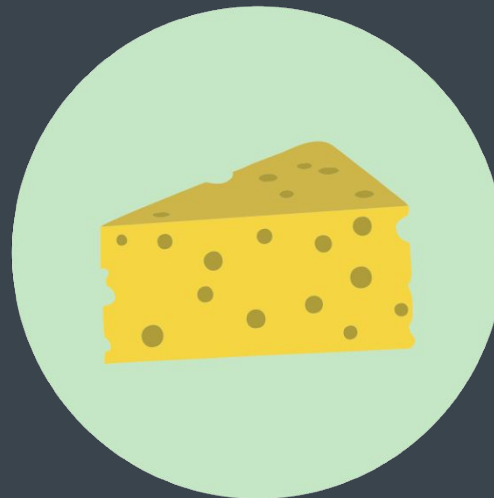
**регулярно  
кушайте зелень**



**добавьте рыбу  
в рацион**



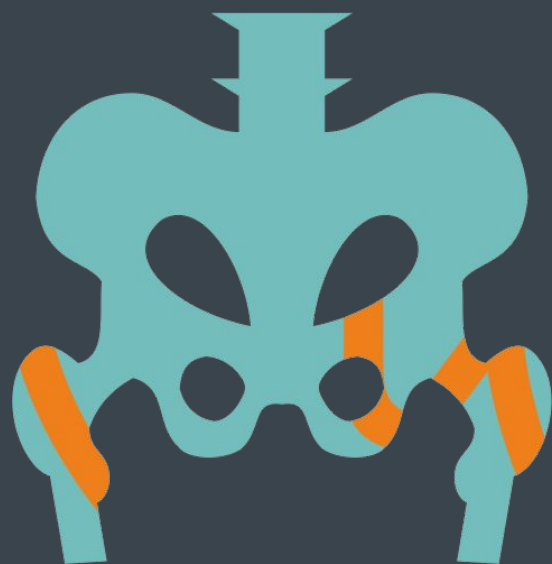
**употребляйте  
молочные продукты**



**пейте побольше  
молока**



День остеопороза  
**20** октября **2016**



Адаптировано проф. Руденко Э.В.

[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)