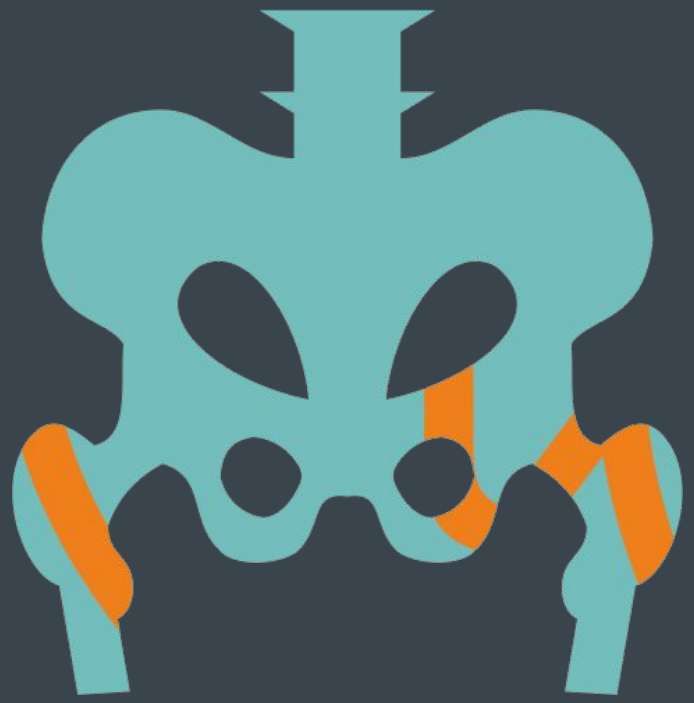
www.iofbonehealth.org

День остеопороза
20 октября **2016**



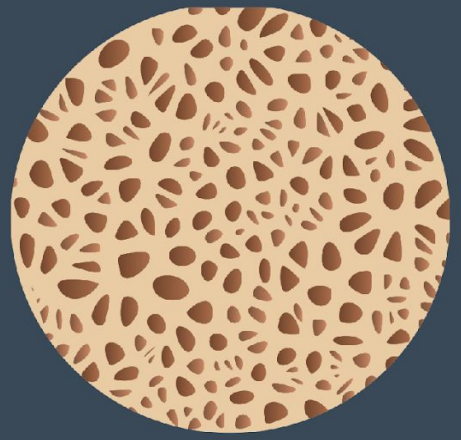
Самоучитель по ОСТЕОПОРОЗУ для населения

Адаптировано проф. Руденко Э.В.

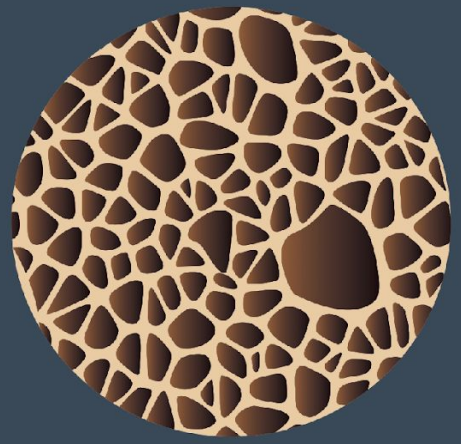
Защити себя от

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

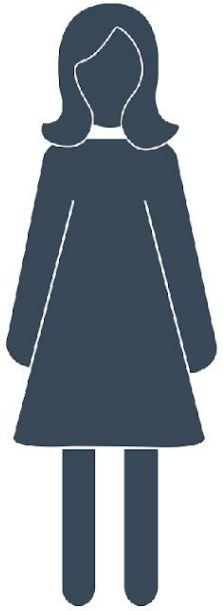
РОСТ ПЕРЕЛОМОВ ШЕЙКИ БЕДРА

МЕЖДУ 1990 И 2050

+310%

+240%

Потеря независимости и инвалидность



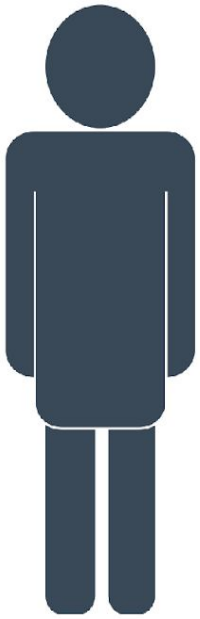
В ВОЗРАСТЕ 45 ЛЕТ И СТАРШЕ

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

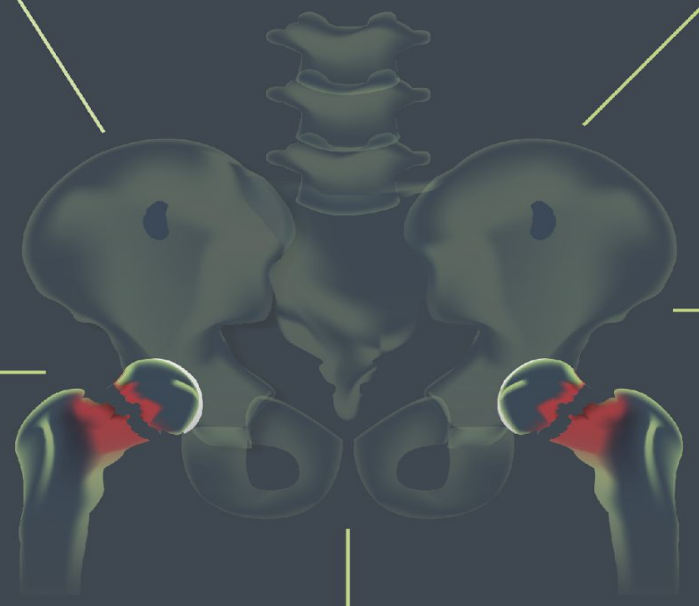
РИСК РАКА ПРОСТАТЫ

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 теопороз?
2. Кто-то из Ваших родителей имел (имеет) нарушение осанки типа «вдови да нет горб»? да нет

Ваши персональные да нет еские данные

3. Вам 40 лет и больше? да нет
4. У Вас во взрослом состоянии были переломы костей при ми да нет ьной 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/м2) Как рассчитать см. в прмечаниях
8. Вы принимали глюкокорти да нет в таблетках (преднизолон, медрол) более 3-ех месяцев непрерывно (назначаются да нет гме, ревматоидном артрите и других воспалительных заболеваниях)? да нет
9. Болеете ли Вы ревматоидным артритом?
10. Определялись ли у Вас гиперфункции щитовидных или паращитовидных желез?

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 аления матки)
13.Вам удалили яичники до 50 лет и Вы не принимаете гормональные заместител да нет препараты? Для мужчин.
14.Вы страдали когда-либо импотенцией, снижением полового влечения или другими симптомами, обусловленными низким уровнем да нет теорона?
факторы риска, связанные с Вашим образом жизни (то, на что можно повлиять)
15. Вы регулярно употребляете алкоголь (больше 2-ух доз в 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 прогулки и т.д.)?
18.Вы избегаете молока или молочных продуктов ежедневно или у Вас на них аллергия, без дополнительного приема пр 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
Молочные продукты:	
твердый сыр	600
плавленый сыр	300
молоко 1%	120
йогурт	120
сметана	100
творог	95
Рыба вяленая с костями	3000
Сардины с костями	350
Сельдерей	240
Миндаль	254
Курага	170
Семена подсолнечника	100

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[a]

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[b]	= _____
			Subtotal = _____
Step 2: Add 250 mg for nondairy sources to subtotal above			+250
			Total calcium, in mg = _____

[a] About 75 to 80 % of the calcium consumed in American diets is from dairy products

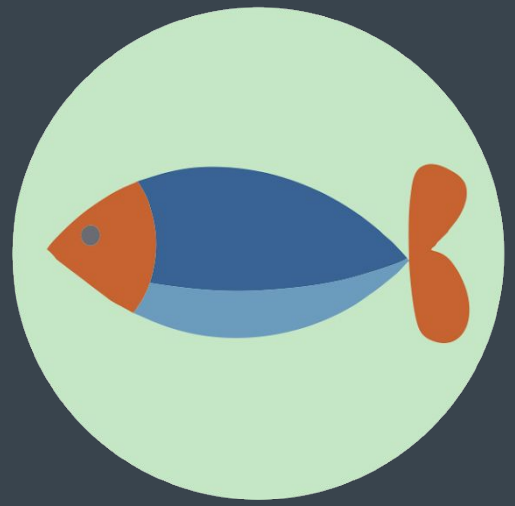
[b] Calcium content of fortified foods varies

2a

Добавьте в свой рацион продукты, содержащие кальций

регулярно кушайте зелень

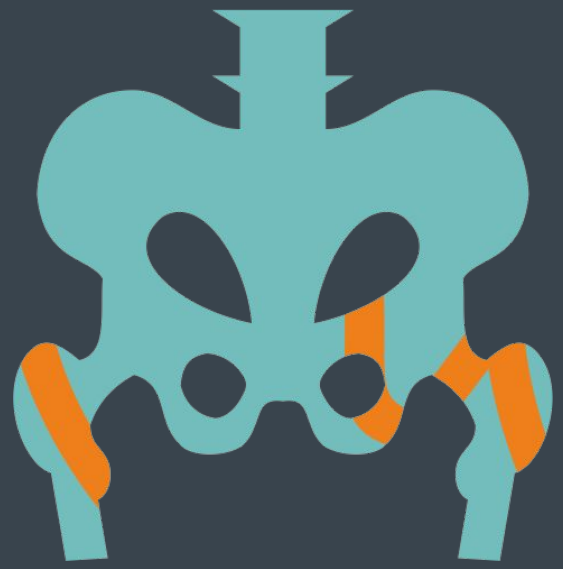
добавьте рыбу в рацион



употребляйте молочные продукты

пейте побольше молока

День остеопороза
20 октября **2016**



Адаптировано проф. Руденко Э.В.

www.iofbonehealth.org