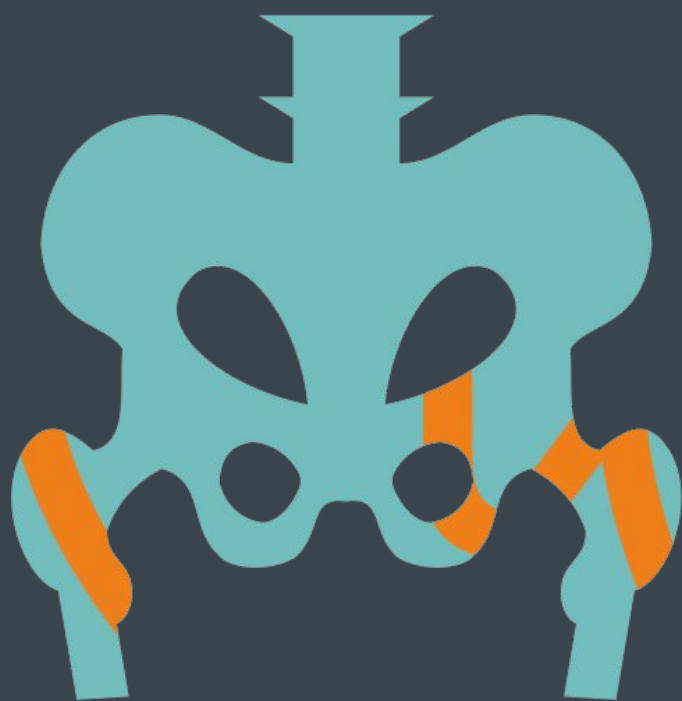


День остеопороза
20 октября **2016**

www.iofbonehealth.org



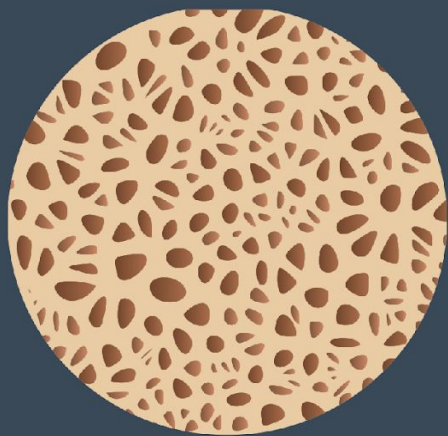
Самоучитель по
ОСТЕОПОРОЗУ
для населения

Адаптировано проф. Руденко Э.В.

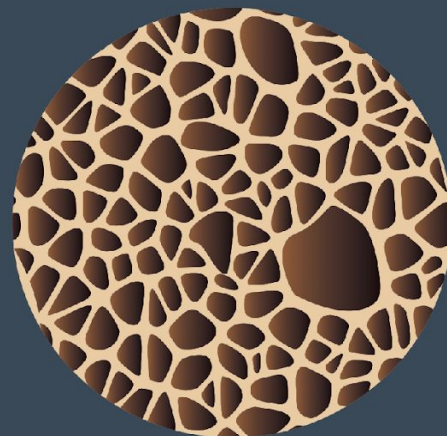
Защити себя от

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

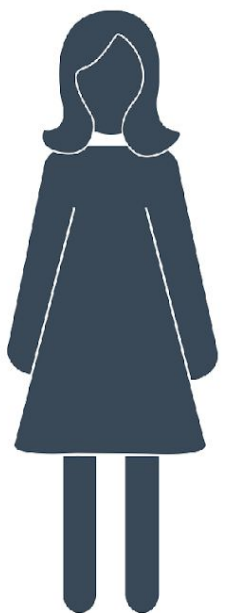


+310%



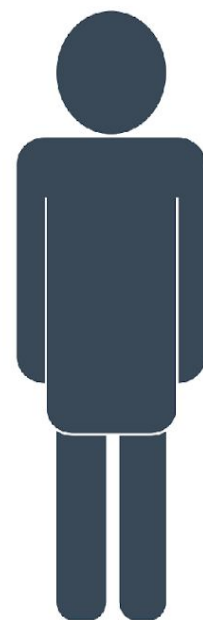
+240%

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

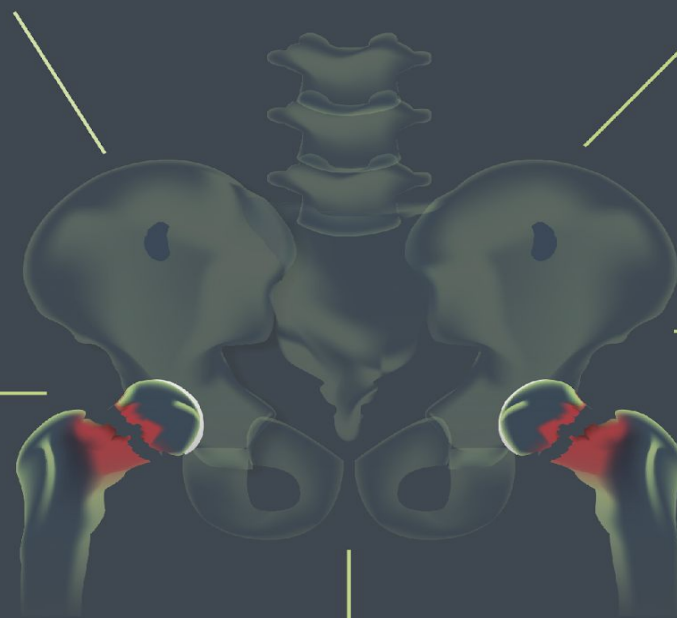
ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА

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/м²) 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
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

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	= _____
Step 2: Add 250 mg for nondairy sources to subtotal above			Subtotal = _____ +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

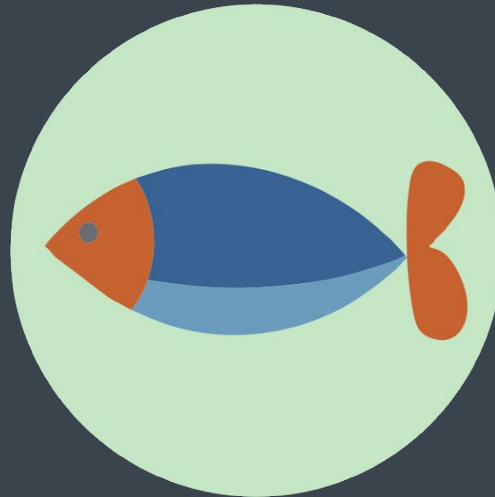
2a

Добавьте в свой рацион продукты, содержащие кальций

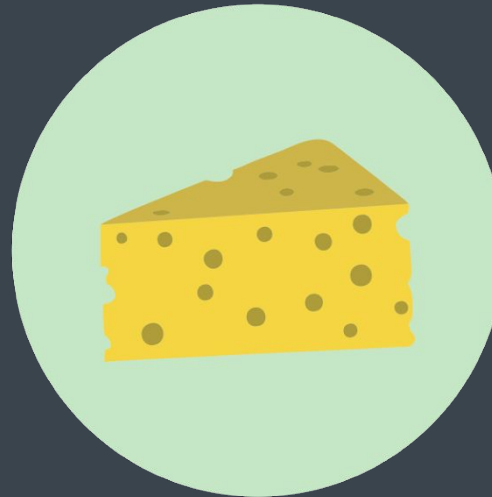
**регулярно
кушайте зелень**



**добавьте рыбу
в рацион**



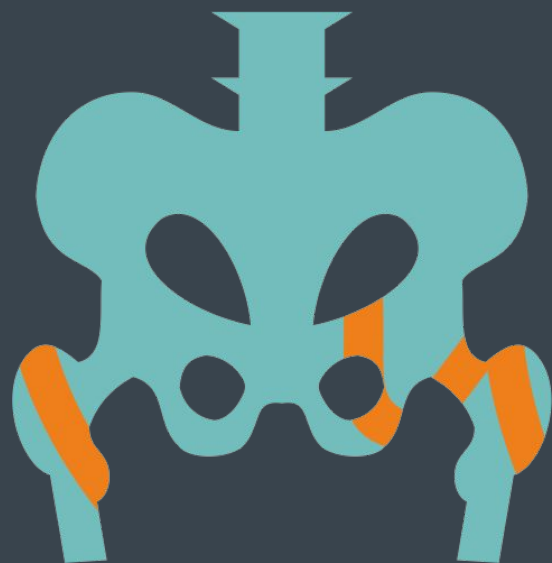
**употребляйте
молочные продукты**



**пейте побольше
молока**



День остеопороза
20 октября **2016**



Адаптировано проф. Руденко Э.В.

www.iofbonehealth.org