

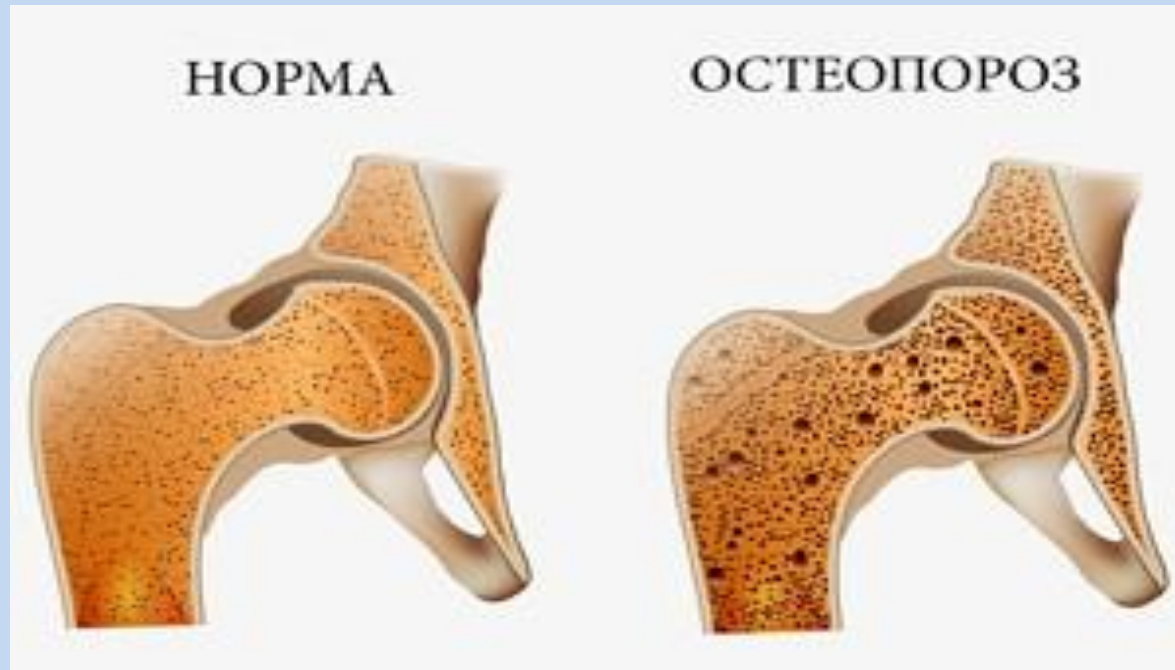
# ΟΣΤΕΟΠΤΩΣΗ



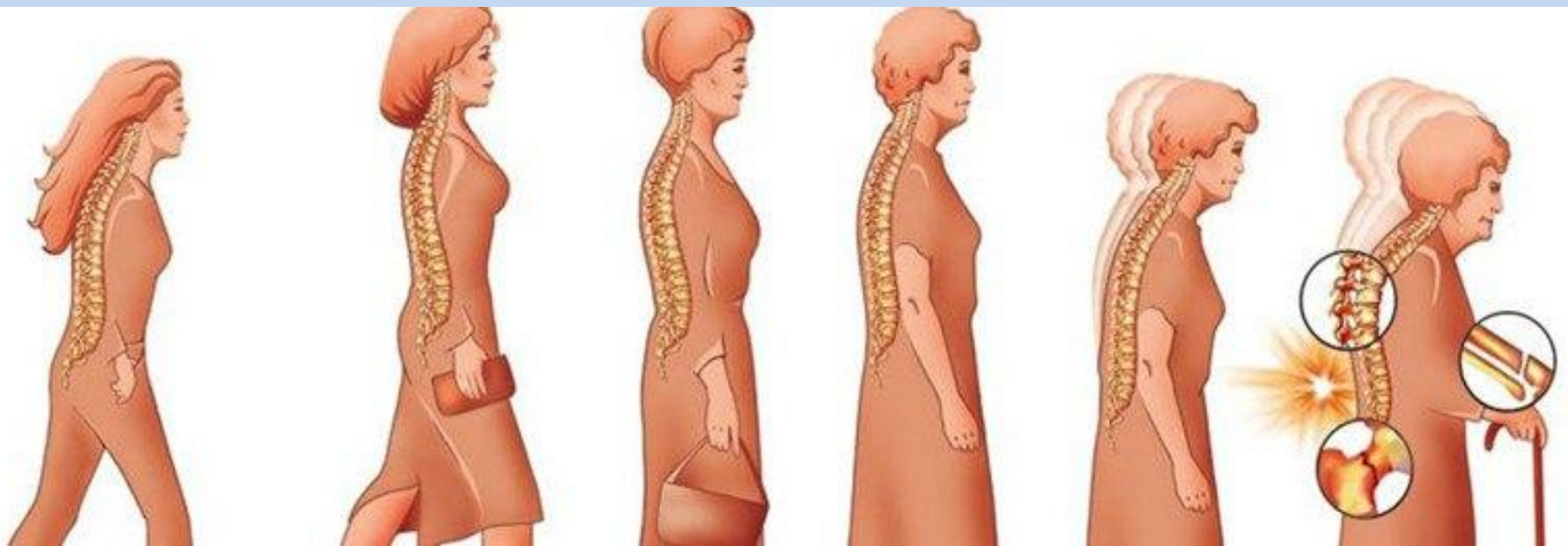
- Остеопороз
- Факторы риска
- Патогенез
- Клинические проявления остеопороза
- Диагностика остеопороза
- Лечение
- Профилактика



Остеопороз - это системное заболевание скелета, характеризующееся снижением костной массы и нарушением костной ткани, приводящее к увеличению хрупкости костей и повышенному риску переломов.

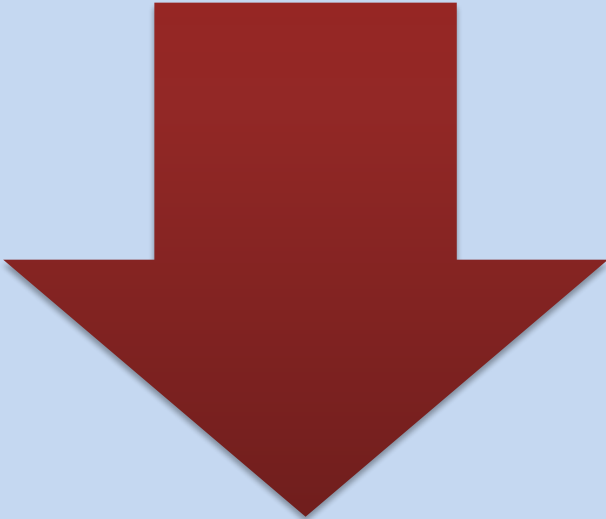


Факторы риска: предшествующие переломы, возраст, пол (женщины имеют более высокий риск развития остеопороза), наследственность, масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, недостаток кальция, дефицит витамина D.

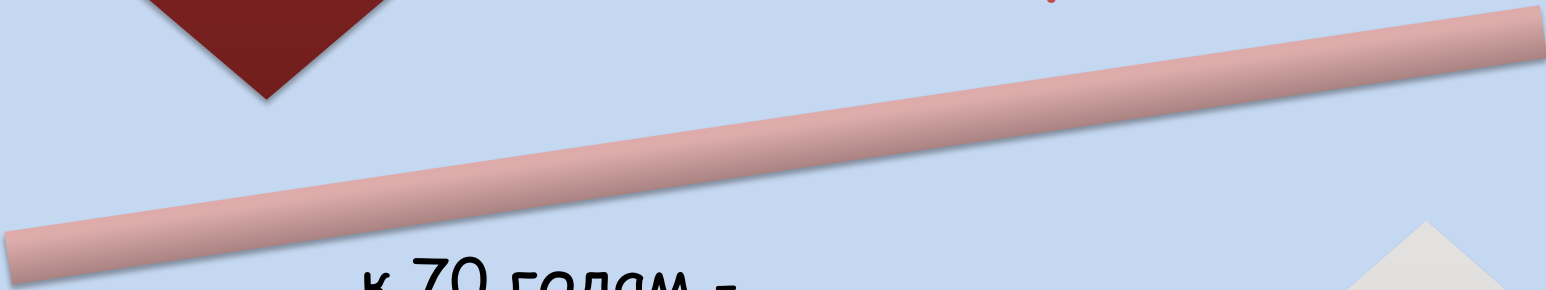




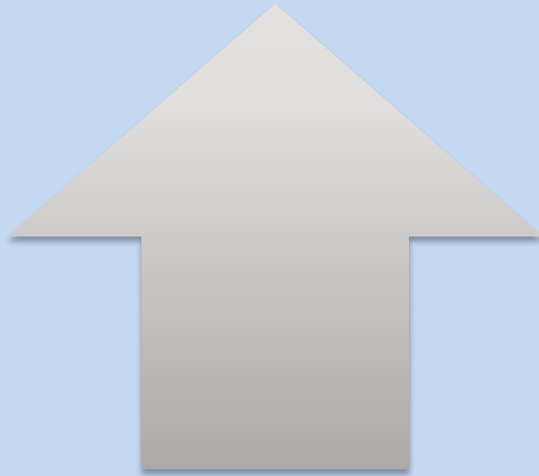
# Исследования, проведенные в ряде стран Европы, в том числе России, показали



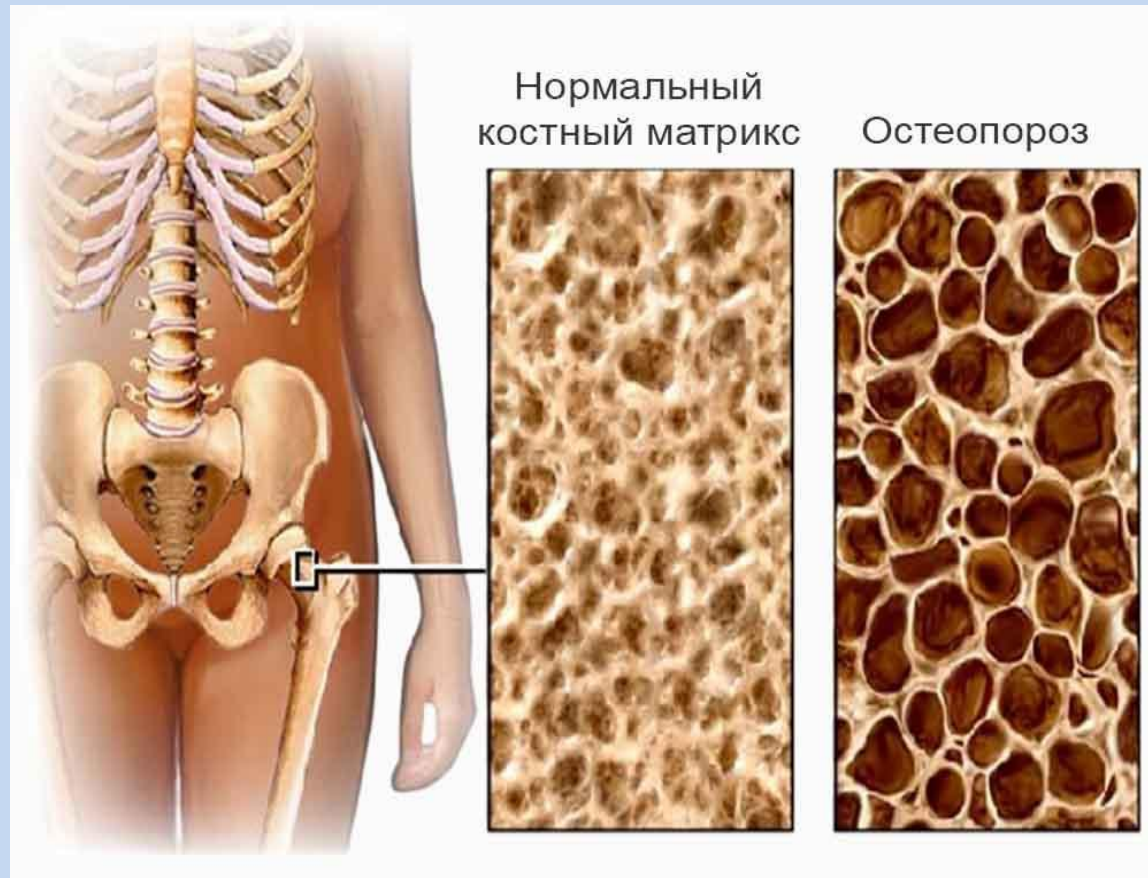
к 60-летнему  
возрасту  
остеопорозом  
страдают 25%  
**женщин**



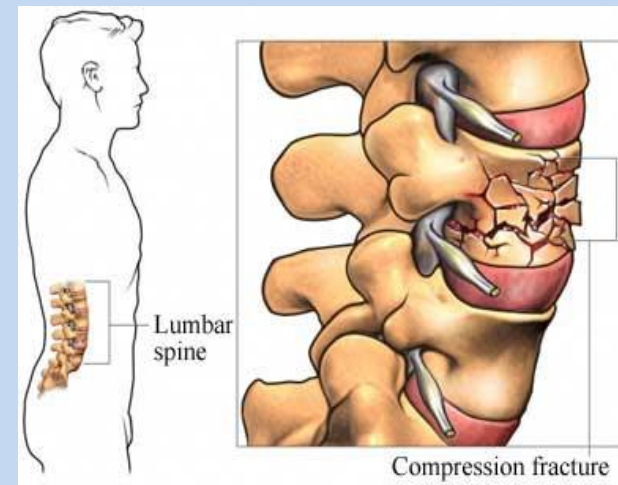
к 70 годам -  
более 40% у  
пожилых **мужчин**  
также  
диагностируется  
остеопороз



Патогенез: снижение массы кости, низкая минеральная плотность костной ткани, эстрогенная недостаточность, отрицательный кальциевый баланс.



Клинические проявления: переломы позвонков и периферических костей при низком уровне травмы (переломы тел позвонков при остеопорозе могут выражаться снижением роста, увеличением грудного кифоза, острой или хронической болью в спине, уменьшением объема брюшной полости, снижением трудоспособности и способности к самообслуживанию).



Методы диагностики: ультразвуковые;  
моно- и биоэнергетическая абсорбциометрия  
(DXA);  
количественная компьютерная томография;  
биохимический анализ крови;  
генетические исследования материалов.





## Лечение:

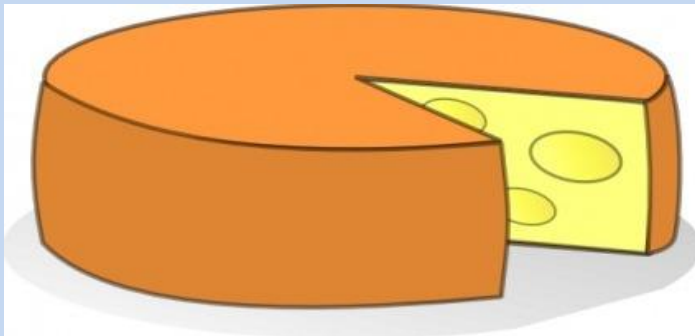
1] **Бисфосфонаты** - синтетические аналоги пирофосфата (биологического регулятора обмена Са на клеточном уровне) подавляют патологическую резорбцию костной ткани и стимулируют образование кости (алендронат, ибандронат, золедроновая кислота, ксидифон).

2] **Стронция ранелат** - корректор метаболизма костной и хрящевой ткани. Стимулирует остеогенез (протелос, бивалос).

3] **Заместительная гормональная терапия** - дефицит эстрогенов считается основным фактором риска остеопороза.

□ Кальций и витамин D - предпочтительно назначение комбинированных препаратов кальция и витамина D (Витакальцин с каплями Витамин D3, Витрум кальциум+D3, Кальций D3 Никомед форте).

□ Диета, с достаточным потреблением продуктов, содержащих Ca.



Профилактика: первая профилактическая мера для любой болезни — ведение здорового активного образа жизни. Причем заниматься собой нужно не в 50 лет, когда недуг уже дает о себе знать, а в юности, ну или хотя бы в зрелости.

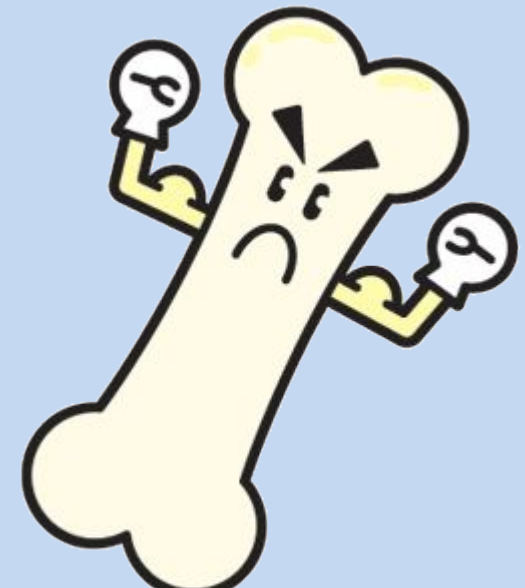
Рациональное питание



# Лекарственные средства



# Физическая активность





# Солнечные ванны



Лечение хронических заболеваний и регулярное медицинское обследование



**Благодарим за внимание!**

