



# Остеопороз не знает границ!



Netzwerk-Osteoporose e. V. - 33098 Paderborn - Ludwigstrasse 22

Tel: 05251 – 21120 Mobil: 0172 / 83 78 965

Kostenfrei: Download Internet : [www.Netzwerk-Osteoporose.de](http://www.Netzwerk-Osteoporose.de)

Autoren:

Prof. Dr. med. M. Diethard Usinger – MEDIAN Hohenfeld - Kliniken - Bad Camberg

Dr. med. Isolde Frieling - Osteoporosezentrum - Hamburg

Dr. med. Andreas Ruch - DVO Praxis – Paderborn

Übersetzungen: Ethno-Medizinisches Zentrum – Hannover

Konzept und Redaktion : Karin G. Mertel - Paderborn

Layout: Martin Hayrapetian - Hamburg

Copyright: 2012 Netzwerk - Osteoporose e.V.



# Остеопороз не знает границ! Первичная информация об остеопорозе на русском языке



## Уважаемые читатели!

В Германии проживает 82 миллиона человек, из них 8 миллионов больны остеопорозом. До сих пор о данном заболевании рассказывалось в основном в брошюрах на немецком языке. Учитывая, что 16 миллионов человек имеют миграционное прошлое и 6,7 миллионов являются иностранных подданными, существует острая необходимость издать информационную брошюру об остеопорозе также и на их родных языках.

Особенно, культурные аспекты и привычки данного круга лиц могут увеличить факторы риска и таким образом ускорить течение болезни.

Нам необходимо донести эту информацию до наибольшего количества населения, чтобы заблаговременно провести разъяснительную работу, дать толчок быстрой помощи и таким образом способствовать началу правильного лечения. Ведь не зря Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) относит остеопороз к одному из десяти важнейших заболеваний.

Я хочу поздравить Netzwerk Osteoporose e.V. с тем, что он принял на себя эту важную задачу. Я уверен, что данная брошюра станет решающей и важной помощью в обеспечении.



## Содержание

- Предисловие проф. Дитхард М. Узингерс
- Остеопороз может настичь каждого!
- Своевременно определите свой уровень риска — личная проверка риска
- Диагноз — консультация у врача
- Медикаментозное лечение
- Питание для прочных костей
- Кальций и витамин D — полезная пара!
- Что еще необходимо костям — минеральные вещества/микроэлементы
- Физические нагрузки укрепляют мышцы и кости
- Предотвращение падений
- Болевая терапия при переломах костей
- 10 правил для спины



Ваш профессор, д.м.н. Дитхард М. Узингер  
Глав.врач клиники ортопедии и остеологии  
МЕДИАН Гоэнфельд-Клиникен Бад Камберг



# Остеопороз не знает границ!

## Первичная информация об остеопорозе на русском языке

### Остеопороз может настичь каждого!

Остеопороз — самое частое в мире заболевание костей и ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) квалифицирует его как одно из десяти наиважнейших заболеваний нашего времени. Оно поражает не только пожилых, но и молодых женщин в период беременности, подростков и мужчин.

Больше 40% женщин и 13% мужчин старше 50 лет страдают остеопорозом.

В большинстве случаев о заболевании узнается лишь по перелому кости, поэтому многие люди называют её «тихой эпидемией».

Факт, что до первого перелома кости или при уже поставленном диагнозе отсутствуют жалобы, дает людям чувство ложной безопасности. А это значит, что у человека может быть остеопороз, хотя у него никогда не было переломов или болей. Пациенты, а также врачи до сих пор недооценивают частоту заболевания остеопорозом. Очень часто болезнь обнаруживается, когда пациент обращается к врачу с болями в спине. То, что во время обследования ставят диагноз остеопороз, нередко шокирует.

- Каждую 2-ю минуту у больного остеопорозом в Германии происходит перелом тела позвонка.
- Только 23% населения знают свой риск заболеть остеопорозом

У многих пациентов диагноз остеопороз вызывает чувство страха, неуверенности и тревожный вопрос, как жить дальше в профессиональном и семейном плане.

**Однако:**  
Остеопороз — заболевание, которое не стоит воспринимать как приговор.

К счастью, на сегодняшний день картина болезни остеопороза хорошо исследована, её можно распознать на ранних сроках и она хорошо поддается лечению. В данной брошюре Вы найдете информацию об изменении костей в течение жизни. Какие риски приводят к остеопорозу и как можно защититься от него, а также как лечится данное заболевание.

**Поэтому: чем больше Вы знаете об остеопорозе, тем выше вероятность его предотвратить и активно помочь Вашему врачу во время — может быть — необходимого лечения!**

**«Остеопороз поставил меня на колени — это было ужасное время. На сегодняшний день я знаю как с ним обращаться и продолжаю наслаждаться жизнью.»**



Николь Ц. — 31 год — 18 месяцев страдает остеопорозом



# Остеопороз не знает границ!

Первичная информация на русском языке

## Что означает остеопороз?

Остеопороз «пористые кости»

- **Остео-** (греч.) означает кости
- **поре** (греч.) означает дыра.

**Кость живет – обмен веществ в хрящевой и костной тканях**

Костный скелет состоит из примерно 200 костей, форма и прочность которых различается. Уже в детском и подростковом возрасте закладывается фундамент здоровых и прочных костей.

**Развитие костей и потеря костной массы**  
**Как возникает остеопороз?**

До 35 лет кости, в основном, формируются. Этот процесс происходит незаметно и заканчивается примерно в 40 лет.

В течение жизни в костной ткани происходит обмен веществ.

Определенные костные клетки обеспечивают сбалансированный процесс обмена и таким образом способствуют здоровью костей.

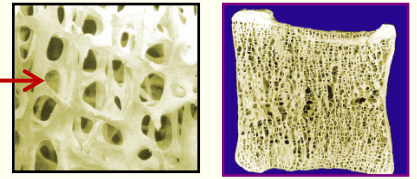
- Обмен веществ в хрящевой и костной ткани на 80% проходит внутри кости (в костной балке).
- Процесс обмена длится примерно 120 дней.
- За год реконструируются примерно 10% костного скелета.
- Если кости теряют большой объем костной ткани, нежели они могут восстановить, то со временем образуется опасный дефицит.

Как следствие: кости могут ломаться.

**Первые признаки остеопороза**

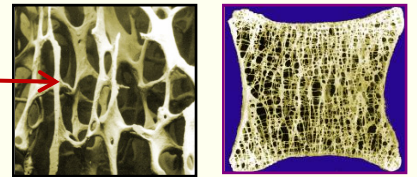
- Частые необъяснимые боли в спине
- Перелом костей: при легком ударе, падении или спотыкании
- Снижение **роста**: особенно в верхней части туловища

Костная балка



- **Здоровое тело позвонка – плотное сплетение из кальция (костная балка)**

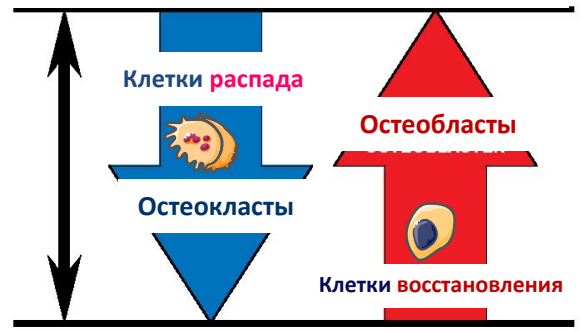
Костная балка



- **Больное тело позвонка – очень тонкая костная балка**

Если потеря костной ткани соответствует восстановлению костной ткани, то кости могут развиваться здоровыми.

Процесс обмена примерно 120 дней

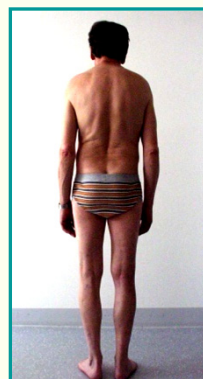


Клиновидная деформация  
Компрессионная деформация  
Двояковогнутая (по типу рыбьих) деформация

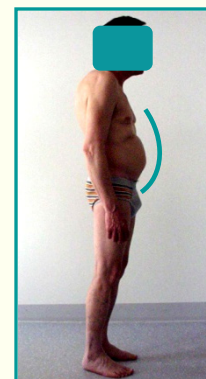
Рентгеновский снимок позвоночника с деформациями



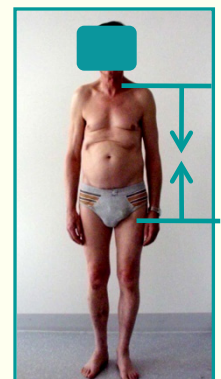
Сутулая спина из-за переломов тела позвонка



Складки кожи на спине



Выпираание живота



Снижение роста



# Остеопороз не знает границ!

## Первичная информация на русском языке

### Вовремя определите свой риск - у остеопороза может быть много причин!

Ранняя диагностика остеопороза необходима для того, чтобы оттянуть проявление последствий деградации кости или предотвратить их появление. Если есть риск, то не стоит игнорировать вероятность проявления заболевания.

Переломы значительно ухудшают качество жизни и в большинстве случаев являются причиной сильных болей. Зачастую переломы приводят к инвалидности или даже к потребности в уходе.

**«Я предпринимаю меры против остеопороза – я не хочу, чтобы остаток жизни прошел мимо меня!»**



Розвита О.  
- 66 лет -  
9 лет страдает  
остеопорозом!

#### Ваш тест на риск:

Пол:

- Женщина       Мужчина  
 до 60 лет       60-70 лет  
 70 – 80 лет       80 лет и старше

Возраст:

Прочее

▪ Принадлежность к группе риска не указывает, что заболевание непременно возникнет.

▪ Риск перелома костей удваивается с каждым десятилетием жизни.

Заболевания, которые могут способствовать развитию остеопороза

- Страдаете ли Вы хроническими болями в спине?  
 Был ли у Вашего отца или Вашей матери перелом шейки бедра?  
 Был ли у Вас перелом кости по незначительной причине? (например, кисть руки/ предплечье/ шейка бедра/ позвонок)  
 Пали ли Вы в прошлом году два раза или даже чаще?  
 Вы курите?  
 У вас вес ниже нормы? (Индекс массы тела (ИМТ) меньше 20)  
**Формула расчета ИМТ :  $\frac{\text{Масса тела в кг}}{\text{рост в см} \times \text{рост в см}}$**   
 Есть ли существенные ограничения при выполнении бытовых задач?  
 Уменьшился ли Ваш рост на 3-4 см?  
 Питаетесь ли Вы неполноценно – например, слишком мало кальция и витамина D, витаминов и микроэлементов?
- 
- Страдаете ли Вы хроническим заболеванием кишечника?  
 Страдаете ли вы ревматоидным артритом, хроническими заболеваниями кишечника?  
 Принимаете ли Вы на протяжении более 3 месяцев лекарственные препараты с кортизоном?  
 Есть ли у Вас сахарный диабет?  
 Страдаете ли Вы гиперфункцией околощитовидной железы?  
 Есть ли у Вас хроническое нарушение работы почек?  
 Страдаете ли Вы дефицитом половых гормонов (тестостерон)?  
 Принимаете ли Вы лекарственные препараты от эпилепсии?  
 Принимаете ли Вы блокаторы ароматазы (для лечения рака груди)?

**Если Вы ответили положительно на 3 вопроса, Вам следует обратиться к врачу, который хорошо разбирается в остеопорозе.**



# Остеопороз не знает границ!

Первичная информация на русском языке

## Диагноз – консультация у врача

Подробный разговор с врачом является хорошей базой для дальнейшего лечения. Не скрывайте от врача информацию и не стесняйтесь задавать вопросы.

Для постановки точного диагноза необходимо полное медицинское обследование. В первую очередь важно определить, насколько вероятны у Вас переломы костей.

**Врач задаст вопросы, обследует Вас и направит на другие обследования.**

Анкета о личных рисках, связанных с возрастом :

- Оценка вероятности падения, обусловленная сопутствующими заболеваниями и медикаментами.
- Оценка физических ограничений, которые, например, из-за боли могут возникнуть при переломе костей.
- Лабораторное исследование крови при пониженной плотности кости на выявление заболевания, которое вызвало нарушение обмена веществ в хрящевой и костной тканях. К тому же при сильно ослабленной функции почек следует провести обследование на их работоспособность, поскольку при данном диагнозе многие лекарственные препараты от остеопороза нельзя принимать.
- Одновременно с остеопорозом следует лечить и сопутствующие его заболевания, особенно, если они могут быть причиной возникновения остеопороза.
- Рентген позвоночника для выяснения наличия переломов тел позвонков.
- Измерение плотности бедренных костей и позвоночника методом двухэнергетической рентгеновской абсорциометрией (ДРА) для постановки диагноза. Личный риск перелома костей можно вычислить по профилю риска, результатам осмотра тела и других обследований (рентген/лабораторные обследования). В зависимости от результатов назначается лечение.

▪ Измерение плотности костей без медицинского осмотра недостаточно для постановки диагноза.

▪ Различные методы измерения нельзя сравнивать друг с другом (например, ДРА и ОКТ).

▪ Измерения ультразвуком не годятся для постановки диагноза.

▪ На рентгеновском снимке видны первые признаки остеопороза, если потеря костной массы свыше 30%.



**«Я жалею, что раньше не нашла компетентного врача!»**

Мария С.  
-85 лет-  
30 лет страдает  
остеопорозом!

**«Мы в ответе за самих себя – первичная профилактика важна и нужна!»**



Эдельтруд Х..  
- 58 Jahre лет-  
предотвращает  
остеопороз, регулярно  
занимаясь спортом и  
принимая витамин D и  
кальций!



# Остеопороз не знает границ!

## Первичная информация на русском языке

### Медикаментозное лечение

На сегодняшний день существуют высоко эффективные вещества, которые способны за считанные месяцы значительно снизить риск переломов костей. Эффективность этих лекарственных препаратов была доказана в больших терапевтических исследованиях. Ваш лечащий врач знает об этих препаратах. Вместе с врачом следует составить план лечения. Успехи видны тогда, когда пациенты строго

придерживаются своему плану лечения. Выбор правильной терапии и назначение нужного медикамента из множества лекарственных препаратов, у которых есть свои преимущества и недостатки, а также свои цели действия, требуют от врача специальной квалификации. При выборе врача обращайте внимание на наличие дополнительной квалификации «остеология DVO» (нем. Osteologie DVO). Эта квалификация будет указываться на табличке кабинета или праксиса врача. Регулярные посещения врача способствуют решению вопросов, возникших во время лечения.

#### **Ни в коем случае не стоит прерывать лечение, не посоветовавшись с врачом!**

Если прекратить медикаментозное лечение, не заменив его на другую форму терапии, есть вероятность потери положительного длительного эффекта. Согласно медицинским директивам DVO (остеологического отраслевого объединения) терапия остеопороза должна длиться от трех до пяти лет. Прием этих лекарственных препаратов может улучшить качество костей и таким образом снизить риск их переломов.

#### **Как действуют современные лекарственные препараты во время лечения остеопороза?**

Лекарственные препараты, которые влияют на обмен хрящевой и костной тканей, действуют по-разному. У всех лекарств одна цель – предотвратить переломы костей!

- Некоторые вещества стимулируют **костеобразовательную деятельность** — (костные анаболики)
- Другие вещества притормаживают интенсивность **резорбции** (разрушения) костей — антирезорбтивные препараты
- Другой препарат может **остановить** процесс **патологической резорбции** и одновременно **способствовать здоровому костеобразованию**.

**Большим успехом терапии является значительное сокращение ожидаемого риска переломов костей.**

#### **Существует несколько способов приема лекарственных препаратов**

- **Таблетки:** - 1 раз в день, в неделю, в месяц и раз в 3 месяца
- **Инъекции:** - каждый день раз в 3 и 6 месяцев
- **Гранулы:** - ежедневная питьевая жидкость
- **Питьевые ампулы:** - жидкие/ каждый день
- **Вливание:** - 1 раз в год

**«Моя жизнь вновь заслуживает продолжения - мой врач, его лекарства и Бог помогли мне!»**



сестра Виргинис из  
Зудетенланд-  
74 года  
14 лет болеет  
остеопорозом!

- Не рекомендуется принимать кальций одновременно с активным веществом бисфосфонат.
- Иначе организм не полностью воссёт бисфосфонат.

**Однако необходимо полноценное поступление витамина D и кальция в организм!**



# Остеопороз не знает границ!

Первичная информация на русском языке

## Питание для твердых костей

### Кальций и витамин D — полезная пара!

Базовое питание, богатое кальцием и витамином D, служит предотвращению, а при уже возникшем заболеванием является неотъемлемой сопровождающей терапией. Помимо назначенных врачом лекарственных препаратов для лечения остеопороза необходимо достаточное потребление кальция и витамина D для балансировки минерализации костей.

#### • Кальций:

- важный структурный элемент кости. Если кальций поступает в организм в недостаточном количестве, то с годами кости незаметно разрушаются.

#### • Суточная потребность:

- примерно 800 мг для детей до 10 лет
- примерно 1000-1200 мг для взрослых, беременных и пациентов с остеопорозом

#### • Витамин D

#### • Витамин К

#### • Витамин B12 und витамин B9 (фолиевая кислота)

#### • Микроэлементы - цинк, селен, марганец

Нехватка этих витаминов и

микроэлементов также относится к фактору риска перелома костей (см. следующую страницу)

Неправильные привычки питания и нездоровый образ жизни препятствуют правильному процессу образования костей даже в детском возрасте! Если эти потребности не удастся удовлетворить питанием и потреблением минеральной воды, стоит задуматься о принятии таблеток.

### Лучшими источниками кальция и витамина D считаются следующие продукты:



При непереносимости лактозы:  
употреблять кисломолочные  
продукты!

- молоко, йогурт, сыр
- рыба, лисички, сливочное масло, говяжья и куриная печень
- минеральная вода, содержащая минимум 400мг кальция на литр
- овощи, например, лук-порей, брокколи, брюссельская капуста
- фрукты и семена, например, мак, миндаль, кунжут, семечки подсолнуха, льняные семечки
- томаты, зеленые салаты, фрукты и овощи

**Выше названные продукты питания должны часто встречаться в вашем рационе. При пониженном содержании жира и при нагревании или варке продуктов питания кальций не изменяется и сохраняется, а витамины — нет!**

### Так может выглядеть суточный рацион потребления кальция:

К завтраку поставьте на определенное место продукты питания, полезные для костей, и съешьте их в течение дня. Вы заметите, что так действительно не сложно употребить необходимое количество минеральных веществ. Продукты, которые в конце дня остались на месте, Вы не съели и, таким образом, в этот день употребили мало минеральных веществ и витаминов, которые восстанавливают кости!







# Остеопороз не знает границ!

Первичная информация на русском языке

## Что еще необходимо костям!

Решающую роль для здорового роста костей играет поступление кальция в организм. Необходимы также другие витамины и микроэлементы. Главным партнером является витамин D!

### Витамин D — гормон солнца и мультиталант!

Роль витамина D - прежде всего помогать кишечнику усваивать кальций и потом внедрять его в кость. **Кальций без достаточного количества витамина D бесполезен!**

Кожа у молодых людей вырабатывает достаточное количество витамина D на солнце, каждый день в течение 20-30 минут на лице, шее и руках. Кожа пожилых людей не всегда справляется с этим заданием, поэтому им необходимо дополнительно принимать витамин D. Дополнительная доза витамина D до 2000 ИЕ (интернациональных единиц) беспроблемна.

**Внимание:** Защитный крем от солнца с высоким фактором защиты значительно снижает образование витамина D. Например: Фактор защиты 8 = сокращение синтеза витамина D на 97%

▪ **Суточная потребность витамина D:**  
800 – 2000 ИЕ (интернациональных единиц) в зависимости от ситуации.

▪ **С питанием** мы способны принять около 20% суточной потребности витамина D

▪ **Без достаточного уровня витамина D** кишечник не может усвоить поступающий с едой кальций, и тот не может попасть в кости.

**Продукты, содержащие витамин D!**



**Витамин D - один из важнейших гормонов, который необходим для положительного влияния на функции органов, например:**

- увеличение мышечной массы
- снижение риска падения
- противовоспалительное действие
- снижение (верхнего) систолического артериального давления
- снижение риска рака груди и толстого кишечника

**Ниже перечисленные необходимые для здоровых костей витамины нужно употреблять с пищей.**

**Витамин К**  
**Дозировка ежедневно: 100 – 300 ИЕ.**

- витамин для свертываемости крови играет большую роль при развитии различных частей костей
- сокращение риска переломов костей

**Витамин В12 и В9 (фолиевая кислота)**

- влияют на здоровый обмен хрящевой и костной тканей и поддержание плотности костей

**Витамин С**  
**Дозировка ежедневно:**  
минимум 60 мг– 1000 мг

- укрепляет иммунную систему
- стимуляция остеобластов (клетки восстановления костей)
- содействуют усвояемости кальция



# Остеопороз не знает границ!

Первичная информация на русском языке

## Физические нагрузки укрепляют мышцы и кости и защищают от остеопороза, падений и переломов костей!

Формирование качественных крепких костей в детском и подростковом возрасте дает положительный результат во взрослом и пожилом возрасте.

**Пример:** У девочек количество костной ткани, которая сформировалась между 11 и 13 годами, соответствует примерно тому количеству, которое уйдет после менопаузы. (IOF)

Ежедневные, соответствующие возрасту, разумные физические нагрузки очень важны для обмена веществ в хрящевой и костной тканях. Благодаря им в кости поступают укрепляющие их импульсы и активизируется рост костей. К тому же движение надолго помогает поддерживать плотность и прочность мышечной и костной тканей.

«Подумайте о Ваших внуках!  
Предрасположенность к остеопорозу может передаваться по наследству. Выход: предотвратить болезнь.»



Эльфриде С.  
- 85 лет-  
болеет остеопорозом  
19 лет

**В любом возрасте можно начать тренироваться. Проконсультируйтесь с врачом. Даже 15-20 минут в день положительно скажутся на качестве жизни, а также укрепят мышцы и кости!**

Кроме того тренируются равновесие, умение держать баланс, координация и реакция, благодаря чему снижается риск падений и переломов костей.

### Когда стоит заниматься:

- Тренируйтесь, пока вы не больны остеопорозом.
- Тренируйтесь, даже если вы больны остеопорозом.

Как раз при остеопорозе регулярные тренировки могут предотвратить переломы костей.

**«Ты сам справишься – хотя, сам ты не справишься – присоединись к группе самопомощи!»**



Отто Т.  
- 73 года-  
болен остеопорозом  
2 года!

### Сколько тренировок необходимо?

- в зависимости от индивидуальной выносливости и физической подготовки: 2-3 раза в неделю около 30-60 мин.

### Ваш успех зависит от того,

- насколько интенсивно Вы выполняете упражнения,
- сколько Вы делаете повторений каждого упражнения ,
- как часто Вы тренируетесь (каждый день, раз в неделю)
- Вашего упорства и выдержки.

**Длительность тренировок не является целью; лучше несколько раз в неделю короткие интенсивные тренировки!**

- силовые упражнения
- упражнения на равновесие
- упражнения на выносливость
- поддерживают прочность костей
- для предотвращения падений
- улучшают работоспособность и укрепляют сердечнососудистую систему



# Остеопороз не знает границ!

Первичная информация на русском языке

## Предотвращение падений

Переломы костей, особенно перелом шейки бедра, в основном являются следствием падений. Как показывает опыт, чаще всего падения происходят дома.

- **Проверьте свою квартиру на наличие «подводных камней»**, например: края ковров и половиков, скользкие полы, дверной порог, хорошее освещение, а также пользуйтесь **устойчивыми стремянками** для мытья окон итд.
- **Проверьте свое зрение** — возможно, Вам нужны новые, правильно подобранные очки.
- **Проверьте свои лекарства** — некоторые лекарства могут вызвать головокружение, усталость, невнимательность или изменить артериальное давление. Проконсультируйтесь у врача, какие препараты могут повысить риск падения. Попытайтесь с врачом найти альтернативные меры!

## Болевая терапия при переломах костей

Перелом кости вызывает сильную боль, а также влияет на психику и организм в целом. Качество жизни уже не то, что до перелома. В первые месяцы боль может быть ярко выражена. Каждое движение болезненно и желание двигаться пропадает. Так начинается заколдованный круг неподвижности. Некоторые пациенты вынуждены обращаться за болевой терапией в больницу.

**Болевая терапия неотъемлема для подвижности пациента!**

### ▪ Медикаментозная болевая терапия

Хроническая боль **также** нуждается в медикаментозном лечении.

- Психотерапевтические меры и снабжение **ортопедическими протезами** для мобилизации и притупления боли; они помогают заново приспособиться к повседневной жизни.

### ▪ Оперативные способы при переломах тел позвонков

Вертебропластика (= укрепление повреждённого тела позвонка с помощью костного цемента) — форма лечения для улучшения устойчивости и успокаивания боли. Рекомендуется подробная компетентная консультация экспертов в специализированных центрах.

### ▪ Психологическая помощь

Зачастую пациенты могут с трудом терпеть хроническую боль. В таких случаях используется проверенная вербальная терапия, методы релаксации, а иногда и психотропные препараты.

**«Остеопороз требует от каждого из нас понимания!»**



-Вольфганг 85 лет-  
- Элизабет 78 лет-  
Элизабет болеет остеопорозом 7лет!



## Сохраняйте вашу спину здоровой - 10 правил для спины

- Наша осанка и наше отношение к движениям могут ускорить или замедлить естественный процесс старения позвоночника.
- Последующие 10 правил „школы для спины” должны стать для вас помощью, доброжелательной позвоночнику, предупреждать недомогания или привести к улучшению.

### 10 правил для спины

- 1. Вы должны двигаться.



- 2. Держать спину прямо.

- 3. При наклоне приседайте на корточки (на согнутых коленях).

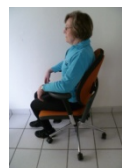


- 4. Подымайте не тяжёлое и правильно.

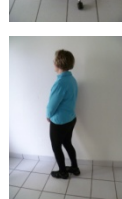


- 5. Распределяйте нагрузки на тело равномерно.

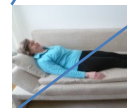
- 6. При сидении держите спину ровно, подпирайте верхнюю часть тела.



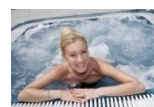
- 7. Не стойте на прямовытянутых ногах.



- 8. Не лежите с прямовытянутыми ногами.



- 9. Занимайтесь спортом, лучше всего плаванием, бегом, на велосипеде.



- 10. Тренируйте ежедневно мускулатуру вашего позвоночника.





## Вовремя определите свой риск - у остеопороза может быть много причин!

Ранняя диагностика остеопороза необходима для того, чтобы оттянуть проявление последствий деградации кости или предотвратить их появление. Если есть риск, то не стоит игнорировать вероятность проявления заболевания.

Переломы значительно ухудшают качество жизни и в большинстве случаев являются причиной сильных болей. Зачастую переломы приводят к инвалидности или даже к потребности в уходе.

### Ваш тест на риск:

Пол:

- Женщина  Мужчина

Возраст:

- до 60 лет  60-70 лет  
 70 – 80 лет  80 лет и старше

Прочее

▪ Принадлежность к группе риска не указывает, что заболевание непременно возникнет.

▪ Риск перелома костей удваивается с каждым десятилетием жизни.

Заболевания, которые могут способствовать развитию остеопороза

- Страдаете ли Вы хроническими болями в спине?  
 Был ли у Вашего отца или Вашей матери перелом шейки бедра?  
 Был ли у Вас перелом кости по незначительной причине? (например, кисть руки/ предплечье/ шейка бедра/ позвонок)  
 Падали ли Вы в прошлом году два раза или даже чаще?  
 Вы курите?  
 У вас вес ниже нормы? (Индекс массы тела (ИМТ) меньше 20)  
**Формула расчета ИМТ :  $\frac{\text{Масса тела в кг}}{\text{рост в см} \times \text{рост в см}}$**   
 Есть ли существенные ограничения при выполнении бытовых задач?  
 Уменьшился ли Ваш рост на 3-4 см?  
 Питаетесь ли Вы неполноценно – например, слишком мало кальция и витамина D, витаминов и микроэлементов?
- Страдаете ли Вы хроническим заболеванием кишечника?  
 Страдаете ли вы ревматоидным артритом, хроническими заболеваниями кишечника?  
 Принимаете ли Вы на протяжении более 3 месяцев лекарственные препараты с кортизоном?  
 Есть ли у Вас сахарный диабет?  
 Страдаете ли Вы гиперфункцией околощитовидной железы?  
 Есть ли у Вас хроническое нарушение работы почек?  
 Страдаете ли Вы дефицитом половых гормонов (тестостерон)?  
 Принимаете ли Вы лекарственные препараты от эпилепсии?  
 Принимаете ли Вы блокаторы ароматазы (для лечения рака груди)?

**«Я предпринимаю меры против остеопороза – я не хочу, чтобы остаток жизни прошел мимо меня!»**



Розвита О.  
- 66 лет -  
9 лет страдает остеопорозом!

**Если Вы ответили положительно на 3 вопроса, Вам следует обратиться к врачу, который хорошо разбирается в остеопорозе.**