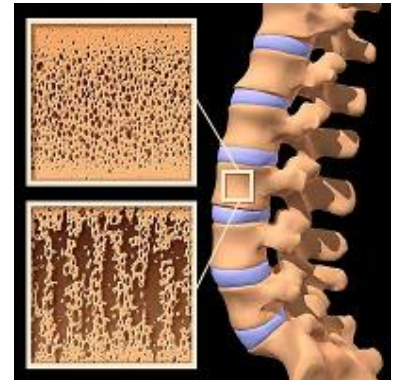


Что такое остеопороз ?

Остеопороз – заболевание, при котором кости теряют свою прочность, становятся более хрупкими и могут легко ломаться. Потеря костной массы происходит исподволь и часто диагностируется только после уже случившегося осложнения — перелома позвоночника или шейки бедра.

Костная ткань в течение всей жизни человека разрушается и создается. В первую половину жизни созидание преобладает над разрушением. Это происходит до 30 лет. От 30 до 40 лет разрушение и созидание находятся в равновесии, но после 40 лет, чаще у женщин, разрушение начинает преобладать над созиданием. Этому способствуют возрастные гормональные сдвиги и факторы риска. На одни факторы риска мы можем повлиять, на другие не можем.



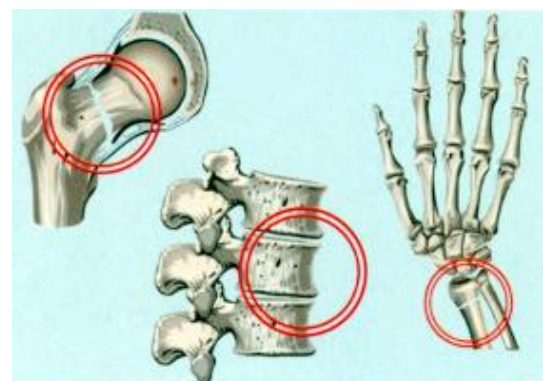
Неуправляемые – не зависят от самого человека:

- низкая минеральная плотность костной ткани
- женский пол
- возраст старше 65 лет
- наличие остеопороза и/или переломов при небольшой травме у родственников (мать, отец, сестра) в возрасте 50 лет и старше
- предшествующие переломы
- некоторые эндокринные заболевания
- ранняя (в том числе хирургическая) менопауза у женщин
- низкий индекс массы тела и/или низкий вес
- прием глюкокортикоидов, длительная иммобилизация (постельный режим более 2 месяцев)

Управляемые – зависят от образа жизни и поведения и могут быть устранены:

- низкое потребление кальция
- дефицит витамина D
- курение
- злоупотребление алкоголем
- низкая физическая активность
- склонность к падениям

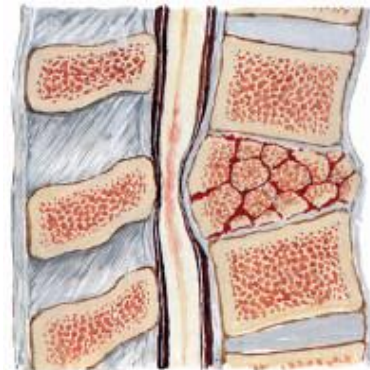
При остеопорозе нет характерных ранних клинических проявлений. Единственным клиническим проявлением являются его осложнения - низкоэнергетические переломы, то есть



переломы, произошедшие при такой травме, при которой здоровая кость осталась бы целостной. Соответственно боли при остеопорозе появляются только при наличии переломов. Переломы при остеопорозе могут случиться в любой кости, но наиболее часто встречаются переломы луча в типичном месте, тел позвонков и шейки бедра.

Когда можно заподозрить перелом тел позвонков?

- хроническая или впервые возникшая боль в спине
- потеря роста на 2 см и более за 1-3 года или на 4 см и более по сравнению с возрастом в 25 лет (отражает снижение высоты тел позвонков при переломе)
- расстояние между затылком и стеной при измерении роста составляет более 5см.
- расстояние между нижними ребрами и крылом подвздошной кости составляет ширину 2-х пальцев и менее (отражает укорочение позвоночного столба из-за переломов позвонков)



Боль в спине является неспецифическим признаком, поэтому заподозрить остеопоротический компрессионный перелом позвонка можно, если есть сочетание ее хотя бы с одним из следующих признаков:

- дебют боли в возрасте старше 50 лет
- указание на падение с высоты собственного роста или подъём тяжести
- связь с травмой
- предшествующие переломы
- возраст старше 55 лет
- длительный прием гормонов (глюкокортикостероидов)