

Всё, что нужно знать об остеопорозе.

Остеопороз (буквально: пористая кость) - это прогрессирующее уменьшение плотности костной ткани, приводящее к уменьшению прочности костей. Это заболевание поражает одновременно все кости скелета, что приводит к риску переломов в самых простых жизненных ситуациях, при самых обыденных нагрузках. В наших костях содержатся минеральные вещества, в частности кальций и фосфор, которые придают костям твердость и плотность. Остеопороз характеризуется уменьшением содержания этих минеральных веществ во всех костях скелета, за счет их "вымывания".

- [Причины остеопороза](#)
- [Типы остеопороза](#)
- [Признаки остеопороза](#)
- [Диагностика остеопороза](#)
- [Лечение остеопороза](#)
- [Что можно сделать самостоятельно в домашних условиях при остеопорозе?](#)
- [Профилактика остеопороза](#)

Причины остеопороза

Причиной этого являются гормональные нарушения и нарушение обмена веществ. При остеопорозе кости становятся пористыми как губка, вследствие чего значительно снижается их прочность. С точки зрения физики, этот процесс можно охарактеризовать, как уменьшение плотности костной ткани. В медицине, для обозначения этого процесса, существует специальный термин - Остеопения. Примерно до 25-30-ти лет плотность костей человека увеличивается, достигая своего пика к 30-35-ти годам. После этого начинается обратный процесс - плотность костной ткани начинает уменьшаться. Этот процесс развивается не у всех одинаково и зависит от многих факторов. Основными причинами, которые могут привести к развитию остеопороза, являются: курение и злоупотребление алкоголем; недостаточная физическая активность и малоподвижный образ жизни; неправильное питание и злоупотребление ограничительными диетами; употребление медицинских препаратов (чаще гормональных); нарушение пищеварения, функций щитовидной и поджелудочной желез; гормональные изменения, происходящие в период климакса; нарушение функции яичников (либо их удаление) и надпочечников, а также других заболеваниях желез внутренней секреции.

Типы остеопороза

Различают два основных типа остеопороза: первичный и вторичный. Первичный (инволюционный, постменопаузальный, сенильный или старческий) остеопороз. Первичный остеопороз развивается, как правило, в преклонном возрасте (после 50 лет). К факторам риска первичного остеопороза относят: пожилой возраст; хрупкое телосложение; небольшой рост; указания на переломы в семейном анамнезе; позднее наступление менструаций (после 15 лет); раннее прекращение менструаций (до 50 лет); скудные и редкие менструации; бесплодие; длительная лактация (более 6 месяцев). Первичный остеопороз у женщин развивается в 4-5 раз чаще, чем у мужчин. Вторичный остеопороз чаще всего является следствием нарушения обменных, эндокринных или гормональных процессов в организме.

Признаки остеопороза

Очень часто симптомы остеопороза на ранних стадиях заболевания отсутствуют, и человек впервые узнает, что болен, только после нетравматического перелома. Заболевание часто проявляет себя болевым синдромом, который, как правило, довольно продолжительный и неинтенсивный, чаще локализуется в поясничной или шейной области позвоночника. Болезненные ощущения возникают после продолжительного пребывания в вынужденном положении тела (около получаса) или после длительной ходьбы (не менее 50 минут).

Еще признаки остеопороза:

- Уменьшение роста в связи с разрушением позвоночного столба и компрессионными переломами: позвонки при этом становятся ниже по высоте, их центральная часть истончается и они деформируются.
- Изменение осанки: сутулость и выраженный наклон тела вперед. Это происходит из-за того, что позвонки постепенно принимают клиновидную форму.
- Резкое уменьшение массы тела пациента.
- Частые переломы костей без повреждающего воздействия (то есть без серьезных травм, падений и прочего): примерно в 50% случаев повреждаются позвонки, в 20% – шейки бедра и в 15% – область лучезапястного сустава.

При типичной клинике остеопороза у пациента никогда не возникают острые боли, которые более характерны для других заболеваний опорно-

двигательного аппарата. Это обусловлено тем, что процессы уменьшения плотности и разрушения костной ткани происходят медленно и постепенно.

Косвенные симптомы нарушения минерального обмена:

- судороги в икроножных мышцах, которые появляются, в основном, в ночные часы;
- ногти становятся ломкими и хрупкими;
- преждевременное появление седых волос;
- заболевания зубов и десен (пародонтоз, зубной камень, истончение эмали);
- повышенная утомляемость и слабость;
- учащенное сердцебиение и аритмия.

Очень важно знать, как проявляется остеопороз, чтобы своевременно его заподозрить. При начальных симптомах недуга следует немедленно обратиться к специалисту, чтобы подтвердить диагноз и, при необходимости, начать его лечение или профилактику.



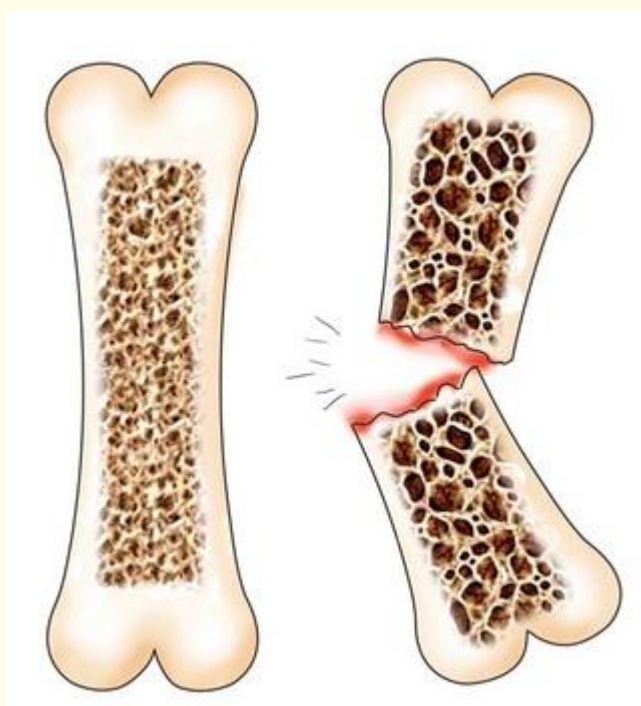
На фото нарушение осанки при заболевании.

Диагностика остеопороза

Современная медицина располагает достаточно эффективным методом распознавания остеопороза на самых начальных его стадиях, когда снижение плотности костной ткани не превышает 3-5%. Этот метод называется костная денситометрия. На рентгеновском снимке, к сожалению, можно

различить изменения, вызванные остеопорозом, лишь при "потере" 15-20% костной ткани. Метод диагностики остеопороза при помощи определения уровня содержания кальция в крови не имеет под собой никаких оснований. Дело в том, что при остеопорозе, как правило, уровень кальция в крови остается в норме. Более того, нормальный уровень кальция зачастую поддерживается именно за счет "вымывания" его из костной ткани. Главное помните, что остеопороз значительно легче предупредить, чем лечить. Также не помешает пройти диагностику на наличие симптомов разрушения (ослабления) костной ткани тем, у кого в семье были случаи заболеваний остеопорозом.

Лечение остеопороза



Лечение остеопороза должно быть комплексным и обязательно включать в себя изменение образа жизни: необходима умеренная физическая активность, правильное питание, регулярное выполнение специальных упражнений.

При патологии кости теряют свою прочность, легко ломаются

Какой врач лечит остеопороз? Довольно часто пациентам с симптомами нарушения минерального обмена бывает трудно определиться, к какому специалисту следует идти. С одной стороны, это заболевание опорно-двигательного аппарата, и его должен лечить травматолог. Но с другой, при данной патологии значительную роль играют нарушения обмена веществ и поражения суставов, поэтому без вмешательства эндокринолога и ревматолога тоже не обойтись. Лечение остеопороза – довольно трудная задача, так как все провоцирующие факторы и его непосредственные

причины до конца не изучены. К сожалению, полностью вылечить недуг невозможно, но замедлить процессы разрушения костной ткани, а в некоторых случаях и ускорить ее образование, можно при помощи современных лекарственных препаратов.

Что можно сделать самостоятельно в домашних условиях при остеопорозе?

Неотъемлемой частью лечения остеопороза является правильно подобранная лечебная физкультура, которую вполне можно выполнять и в домашних условиях.

Вот несколько эффективных упражнений, направленных на укрепление всех групп мышц:

1. Разведение и сведение рук, согнутых в локтях. Упражнение выполняется в положении стоя, руки на уровне плеч.
2. Лежа на спине попеременно медленно сгибать ноги в коленях.
3. Лежа на спине подтянуть обе согнутые ноги к подбородку, спина при этом должна образовывать дугу.
4. Стоя на четвереньках выгнуть спину и поднять голову, затем вогнуть спину и привести подбородок к груди.
5. Лежа на спине поставить ступни на пол и прижать их, затем, немного поднимая таз, напрячь мышцы спины и живота.

Ежедневное выполнение ЛФК позволит уменьшить симптомы разрушения костной ткани и даже замедлить этот процесс. Важно помнить, что при остеопорозе противопоказаны бег и прыжки, так как при этом нагрузка на позвоночник и ноги достаточно большая, что может привести к переломам. Кроме того, необходимо ограничить амплитуду наклонов вперед, резкие вращения, занятия с грузом. Чтобы тренировки проходили максимально эффективно, стоит обратиться к специалисту по лечебной физкультуре, который поможет составить индивидуальную программу.

Профилактика остеопороза

Важно знать, что чем старше мы становимся, тем больше у нас потребность в кальции. Женщинам после менопаузы и мужчинам после 60 лет рекомендуется потреблять 1200 мг кальция в день. Человек, ежедневно съедающий пачку обычного творога (240 мг кальция), выпивающий стакан молока (200 мг) и потребляющий еще 100 мг кальция с пищей, не относящейся к молочным продуктам, получит в целом только 540 мг кальция

в день. Кроме того, кальций должен еще хорошо усвоиться организмом. А для этого необходим витамин Д (содержится в морской рыбе, парном молоке), который помогает кальцию всасываться в кишечнике. Молоко и молочные продукты богаты кальцием, но, к сожалению, многие пожилые люди не могут их употреблять из-за дефицита ферментов для переваривания. На помощь придут овощи. Особенно богаты кальцием савойская капуста, брокколи, белая фасоль, чеснок, петрушка, ревень, укроп, а также соя, арахис. Можно использовать минеральные воды, богатые кальцием (более 350 мг/л), и с низким содержанием натрия (менее 90 мг/л).

Заботьтесь о своем организме смолоду и будьте здоровы!

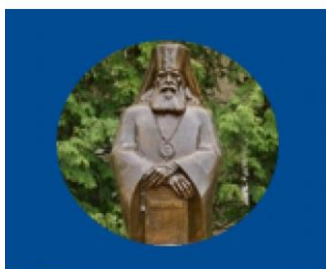
Бердниченко Г.Б.
(заведующая взрослой поликлиникой)

Клиники, оказывающие услугу "Денситометрия в Тамбове":



Тамбовская областная клиническая больница имени В.Д. Бабенко

Телефон: (4752)72-44-23 - регистратура поликлиники
(4752)47-10-29 - регистратура диабетологического центра
(4752)71-82-05 - отдел платных услуг
(4752)72-32-05 - приемное отделение
(4752)72-90-79 - стол справок
Время работы: пн-пт 8:00-18:00
сб-вс - выходной



Городская клиническая больница имени Архиепископа Луки

Телефон: (4752)79-46-12 - стол справок стационара
(4752)72-27-26 - приемное отделение
(4752)79-47-71, (4752)79-46-63 - отдел платных услуг
Время работы: круглосуточно