

## О Всемирном дне профилактики остеопороза



**По решению Всемирной организации здравоохранения с 1997 года 20 октября объявлено Всемирным днем борьбы с остеопорозом.**

В 2021 году Всемирный день борьбы с остеопорозом по решению Международного Фонда Остеопороза (IOF) проводится под девизом «Примите меры для здоровья костей. Остеопороз можно предотвратить и вылечить».

Остеопороз является растущей глобальной проблемой, которая не признает никаких границ. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, это заболевание по распространенности занимает четвертое место среди неинфекционных заболеваний после болезней сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний и сахарного диабета. Остеопорозом в мире страдают каждая третья женщина и каждый пятый мужчина старше 50 лет. В России остеопороз имеют 33,8% женщин и 26,9% мужчин старше 50 лет, у 20 млн. состояние минеральной плотности кости

соответствует остеопении и 34 млн. жителей страны имеют реальный риск низкоэнергетических (остеопоротических) переломов.

**Остеопороз** — это заболевание, при котором костная ткань становится более слабой и хрупкой, и в результате кости могут легко ломаться.

Остеопороз называют «молчаливой эпидемией», потому что во многих случаях заболевание никак себя не проявляет. Однако существуют некоторые признаки, которые косвенно могут указывать на наличие заболевания.

К ним относятся:

- снижение роста на 3 см и более по сравнению с ростом в возрасте 25 лет, а также сутулость;
- монотонные боли в поясничном и грудном отделах позвоночника при длительной статической нагрузке.

Наиболее часто остеопороз проявляется компрессионными переломами позвонков, переломами дистального отдела предплечья (перелом Коллеса), проксимального отдела бедренной кости и проксимального отдела плечевой кости. Переломы бедра считаются самым серьезным бременем, поскольку они практически всегда предполагают необходимость стационарного лечения, приводят к летальному исходу приблизительно в 20% случаев и являются причиной постоянной инвалидности примерно у половины пациентов.

### **Факторы риска развития остеопороза**

**Неуправляемые, которые не можем изменить:**

- Ⓜ возраст старше 65 лет, женский пол, ранняя менопауза — до 45 лет, наследственная предрасположенность, прием гормонов (глюкокортикоидов) более 3-х месяцев, длительный постельный режим (иммобилизация) – более 2-х месяцев, некоторые эндокринные заболевания, сахарный диабет 1 типа.

**Управляемые факторы риска, которые мы в силах изменить:**

- Ⓜ несбалансированное питание, недостаточное потребление кальция и витамина D с пищей, недостаточная двигательная активность, низкая масса тела.

Насколько высокой будет вероятность развития остеопороза в зрелом возрасте (50 лет и старше), определяется в детстве, в период активной минерализации костной ткани и роста скелета.

**Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики «РЦСВМП №2 «Сулда» для профилактики остеопороза и переломов предлагает:**

- активизировать работу по популяризации здорового образа жизни с соблюдением принципов правильного полноценного питания с достаточным потреблением кальция и витамина D, с поддержанием веса в нормальном для вашего роста диапазоне, с индивидуально подобранной физической нагрузкой, при котором

физические упражнения выполняются в удобном для пациента положении (сидя, лёжа, либо в воде), без переутомления и чрезмерной нагрузки на поражённые суставы, с созданием комфортной обстановки в доме, которая должна быть максимально удобной и исключала возможность падения и переломов, с отказом от курения, злоупотребления алкоголем, с прохождением профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОСЛОЖНЕНИЙ ОСТЕОПОРОЗА В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИИ COVID-19 И ПРОЖИВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ИЗОЛЯЦИИ**

**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО В ВАШЕЙ ДОМАШНЕЙ  
ОБСТАНОВКЕ НЕТ ПРЕПЯТСТВИЙ И  
ФАКТОРОВ, ЗАТРУДНЯЮЩИХ  
ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ДОМУ**



**ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ  
АКТИВНОСТЬ И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ  
ПРО КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ,  
РЕКОМЕНДОВАННЫХ ВРАЧОМ**

**ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ, ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ  
ПРОДУКТЫ С ПОВЫШЕННЫМ  
СОДЕРЖАНИЕМ КАЛЬЦИЯ И ВИТАМИНА D  
(ПРЕИМУЩЕСТВЕННО МОЛОЧНЫЕ)**





# ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА



ВОЗРАСТ СТАРШЕ 60 ЛЕТ

УМЕНЬШЕНИЕ РОСТА

ЧАСТЫЕ ПАДЕНИЯ



ПЕРЕЛОМЫ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ



СЕМЕЙНЫЙ АНАМНЕЗ



ПРИЕМ ГЛЮКОКОРТИКОИДОВ



ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: (РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ, ДИАБЕТ, ГИПЕРТИРЕОЗ ИЛИ ГИПЕРПАРАТИРЕОЗ, ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, РАННЯЯ МЕНОПАУЗА, ПЕРЕРЫВЫ В МЕНСТРУАЛЬНОМ ЦИКЛЕ, ОПЕРАЦИЯ ПО УДАЛЕНИЮ ЯИЧНИКОВ, ЛЕЧЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ИЛИ ПРОСТАТЫ, НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА)



ОТКАЗ ОТ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ



ВЕС НИЖЕ НОРМЫ



ИЗБЫТОК АЛКОГОЛЯ



МАЛО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



ДЕФИЦИТ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА



КУРЕНИЕ

[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)



**ОСТЕОПОРОЗ ОЧЕНЬ ЧАСТО РАЗВИВАЕТСЯ БЕССИМПТОМНО!  
ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ОСТЕОПОРОЗА!**

**ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ У СЕБЯ ФАКТОРЫ РИСКА, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!**

Вы не можете остановить время, но Вы можете остановить остеопороз



## Не позволяйте остеопорозу сломать ваше будущее



Переломы вследствие остеопороза поражают каждую третью женщину и каждого пятого мужчину после 50 лет по всему миру.

Упражнения при остеопорозе для людей в возрасте от 30 до 49 лет



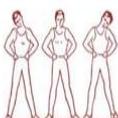
Рекомендуется заниматься ЛФК 3-4 раз в неделю по 20-40 минут.



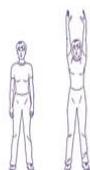
**Доказано!** Регулярное выполнение физических упражнений положительно влияет на организм и помогает в лечении остеопороза. Упражнения позволяют сделать мышцы и кости крепче, улучшить гибкость тела и общую координацию движений.

**Важное правило:** ни одно из упражнений нельзя делать через силу. Все ощущения должны быть комфортными. После занятий нужно лечь на спину и расслабиться на протяжении 15 минут. При остеопорозе противопоказаны: бег, прыжки, скручивание корпуса, повороты корпуса в положении сидя или стоя, упражнения на тренажерах и с большими отягощениями.

1. Ноги на ширине плеч, руки на талии. Осуществляют мягкие повороты головы по сторонам, вперед, назад и по кругу. Весь комплекс повторяют 5 раз.



2. Ноги вместе, руки опускают вдоль тела. Делая вдох, руки поднимают вверх, на выдохе опускаются в исходную позицию. Главное — не осуществлять резких движений. Повторяют 5 раз.



3. Руки сцеплены за головой в замок, носки вместе. Вес полностью переносят на носки и потягиваются, возвращаются обратно. Повторяют не менее 5-6 раз.



4. Приседания: ноги чуть шире плеч, руки на талии. Делая вдох, медленно приседают, отведя таз назад (чтобы не повредить коленный сустав), задерживаются на 3-5 секунд и на выдохе возвращаются назад. Повторяют не менее 6-7 раз.



5. Ноги на ширине плеч, руки на талии. В этой позиции совершают повороты тела по очереди в обе стороны (минимум по 5 раз).



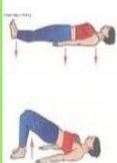
6. Сидя на стуле ровно (с отведением лопаток назад), руки кладут на колени. Делая вдох, поднимают руки вверх, а на выдохе опускают в исходную позицию. Повторяют 5-6 раз.



7. В аналогичной исходной позиции совершают круговые движения плечами вперед и назад (по 12 раз).



8. Лежа на спине, сгибают ноги и ставят на ширине плеч. На выдохе таз поднимают, задерживают на 2 секунд и на вдохе опускают. Выполняют по 5-6 раз.



9. Лежа на спине, протягивают руки вдоль туловища. Слегка приподнимая голову (не напрягая мышцы шеи), пытаются дотянуться до живота. Выполняют 6-7 раз.



10. Лежа на спине, подтягивают обе ноги к грудной клетке, обхватывают обеими руками и совершают небольшие перекаты вперед-назад. Упражнение повторяют на протяжении 20-30 секунд.



12. Лежа на спине, согнутыми ногами выполняют упражнение «велосипед» на протяжении 2 минут.



13. Стать коленями на пол и упереться в пол ладонями. На выдохе выгибают спину дугой. На вдохе максимально прогибают спину. Повторяют до 10 раз.



14. Лежа на животе, руки протягивают вдоль тела. По очереди поднимают каждую ногу, фиксируя в воздухе на 5-10 секунд, и опускают обратно. Выполняют 5-6 раз.



ГУ «Луганский республиканский центр здоровья» ЛНР