

## **ТЕСТ НА ФАКТОРЫ РИСКА ОСТЕОПОРОЗА И ПЕРЕЛОМОВ**

Данный тест не призван поставить диагноз остеопороза или исключить его. Если вы выбрали большинство ответов \*да\*, или хотя бы часть ответов \*да\*, это не обязательно означает, что у вас есть остеопороз. Однако, если у вас есть доказанные клинические факторы риска остеопороза и переломов – необходимо обратиться к врачу!!!

1. Был ли остеопороз когда – либо диагностирован у ваших родителей? Были ли у ваших родителей переломы, возникшие при падении с высоты собственного роста?  
ДА            НЕТ
2. Наблюдали ли вы «вдовий горб» у ваших родителей?  
ДА            НЕТ
3. Вы старше 40 лет?    ДА            НЕТ
4. У вас когда-нибудь были переломы костей во взрослом возрасте при падении с высоты собственного роста?  
ДА            НЕТ
5. Вы часто падаете или боитесь упасть?  
ДА            НЕТ
6. Отмечали ли вы снижение роста более 3 см после 40 лет?            ДА            НЕТ
7. У вас есть дефицит массы тела (индекс массы тела менее 19кг/м<sup>2</sup>)? ДА            НЕТ
8. Принимали ли вы когда-либо глюкокортикоидные препараты(преднизолон, дексаметазон) в течении 3х месяцев непрерывно?    ДА            НЕТ

9. Вам ставили когда-нибудь диагноз ревматоидного артрита?    ДА            НЕТ

10. Вы страдаете или страдали тиреотоксикозом или гиперпаратиреозом (повышенная функция околощитовидной железы)? ДА            НЕТ

### **Вопросы для женщин**

11. Возраст наступления менопаузы у вас моложе 45 лет?  
ДА            НЕТ

12. Были ли в вашей жизни эпизоды прекращения менструации на срок 1 год и более? ДА            НЕТ

13. Удаляли ли вам яичники в возрасте до 50 лет, без назначения гормонозаместительной терапии?  
ДА            НЕТ

14. Были ли у вас длительные периоды импотенции, снижения полового влечения? (**вопрос для мужчин**)  
ДА            НЕТ

15. Употребляете ли вы более 2х алкогольных напитков в день ежедневно или почти ежедневно? ДА            НЕТ

16. Вы курите? ДА            НЕТ

17. Можно ли сказать, что ваша физическая активность менее 30 минут в день (прогулки, гимнастика)?  
ДА    НЕТ

18. Вы избегаете или не переносите молочные продукты и не принимаете добавки кальция? ДА            НЕТ

19. Можно ли сказать, что вы проводите 10-30 минут на солнце и не принимаете добавку витамина Д?  
ДА            НЕТ

**Остеопороз** – это метаболическое заболевание скелета, характеризующиеся снижением прочности кости и повышением риска переломов.

В России у лиц в возрасте 50 лет и старше остеопороз выявлен у 30-33% женщин и 22-24% мужчин.

Недостаток кальция и витамина Д играет важную роль в развитии остеопороза. **Недостаток данных веществ оказывает негативное влияние на внутренние органы человека:**

1. на сердце - нарушение ритма, прогрессирование сердечной хронической недостаточности, коронарная недостаточность;
2. на сосуды – увеличение жесткости сосудистой стенки, прогрессирование несостоятельности сосудистой стенки;
3. на поджелудочную железу – снижение секреции инсулина, прогрессирование инсулинорезистентности;
4. костная система – снижение минеральной плотности костной ткани, снижение костеобразования;
5. на суставы – избыточное отложение кальция в суставном хряще;
6. на мышцы – повышение нервно – мышечной проводимости (судороги).

Самым надежным методом диагностики является метод количественной оценки минеральной плотности костной ткани – **костная денситометрия.**

**T - критерий** – наиболее информативный показатель остеопороза.

| МПКТ (T – критерий)      | Диагноз            |
|--------------------------|--------------------|
| +2 до – 1                | норма              |
| - 1 до – 2.5             | остеопения         |
| - 2.5 и более            | остеопороз         |
| - 2.5 и тяжелые переломы | тяжелый остеопороз |

### **Профилактика остеопороза и его осложнений.**

1. Достаточное потребление кальция с пищей в соответствии с суточной потребностью:

- от 11 -24 лет – 1200 мг
- от 25 –до менопаузы - 1000 мг
- во время менопаузы - 1200 мг
- после - 1500 мг

Продукты, богатые кальцием: твердый и мягкий сыры, молочные продукты, творог, рыба, капуста брокколи, фасоль.

2. Выполнение физических упражнений на растяжение и тренировку равновесия. При переломах – ношение корсетов, использование специализированных опорных устройств.

**ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНИ МОЖНО ТОЛЬКО  
ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ!!!**

Поль Брег