

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 «вдовый 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/м²)? 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