

Профилактика остеопороза

Выполнила

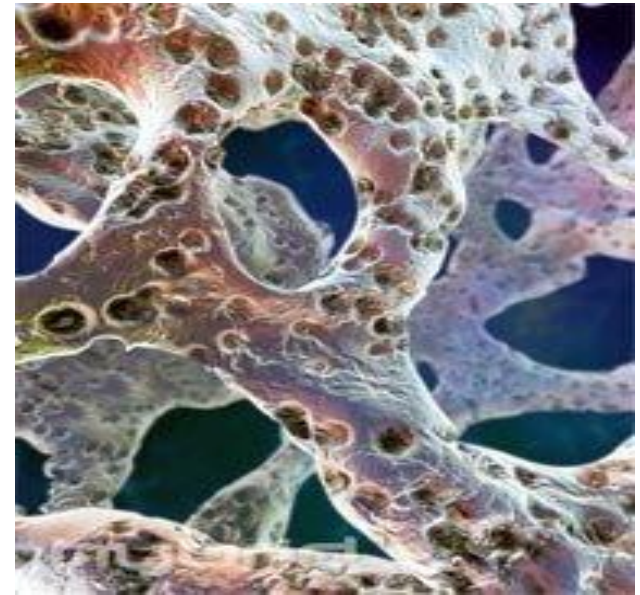
Студентка 1 курса 2 группы

Грудакова Татьяна

Преподаватель: Валькова

Татьяна Александровна

Остеопороз – это системное заболевание скелета из группы метаболических остеопатий, характерные проявления которого – снижение массы костной ткани и нарушение её микроархитектоники – обуславливают снижение прочности кости и повышенный риск переломов. Заболевание развивается постепенно и клинически нередко выявляется уже после перелома, что послужило основанием назвать его «скрытой эпидемией».



Эпидемиология

Остеопороз в России, как и во всем мире, представляет собой одну из важных проблем здравоохранения, частота его в последнее время увеличивается. В соответствии с критериями ВОЗ в возрастной группе 50 лет и старше в России остеопороз выявлен у 30,5-33,1% женщин и 22,8-24,1% мужчин.

Как показали эпидемиологические исследования в России ежегодно частота переломов проксимального отдела бедренной кости в возрастной группе 50 лет и старше составляет в среднем 105,9 на 100 000 населения (78,8 у мужчин и 122,5 у женщин), частота переломов дистального отдела предплечья 426,2 (201,1 у мужчин и 563,8 у женщин).

Классификация остеопороза

Первичный остеопороз :

- Постменопаузальный
- Сенильный
- Ювенильный
- Идиопатический

Вторичный остеопороз :

- Заболевания эндокринной системы
- Ревматические заболевания
- Заболевания органов пищеварения
- Заболевания почек
- Заболевания крови
- Генетические нарушения
- Медикаменты

Клинические проявления остеопороза

- Низкая МПК не ассоциируется с конкретными клиническими симптомами.
- Проявлением остеопороза являются переломы, которые чаще всего наблюдаются в костях с низкой МПК и случаются при минимальной травме.
- Перелом при минимальной травме определяется как произошедший спонтанно или при падении с высоты не выше собственного роста человека, включая переломы развывшиеся при кашле или резком движении (например при открытии форточки).
- Переломы костей при остеопорозе могут быть любой локализации, однако наиболее типичными являются переломы грудных и поясничных позвонков, дистального отдела лучевой кости и проксимального отдела бедренной кости.
- Переломы костей вызывают боль, деформации и функциональную

Клиническая картина остеопороза



Признак остеопороза

Лечение

Остеопороз очень коварное заболевание, которое связано с уменьшением костной массы. Оно поражает как пожилых людей, так и молодое поколение. Как следствие — повышается риск частых переломов и значит, существенно снижается качество жизни. Именно поэтому так необходимо лечить это заболевание при помощи уколов, таблеток, а также принимать витамины при остеопорозе.

Факторы риска остеопороза

Не модифицируемые – не зависят от самого человека:

- Низкая минеральная плотность кости
- Женский пол
- Возраст старше 65 лет
- Раса
- Наследственность
- Предшествующие переломы
- Ранняя менопауза у женщин
- Гипогонадизм
- Низкая масса тела
- Прием глюкокортикоидов
- Длительная иммобилизация
-

Модифицируемые –зависят от образа жизни и поведения человека

- Низкая физическая активность
- Курение
- Недостаточное потребление кальция
- Дефицит витамина Д
- Злоупотребление алкоголем
- Склонность к падениям

Следует подчеркнуть, что сочетание нескольких факторов риска остеопороза и переломов имеет кумулятивный эффект: при увеличении их числа риск возрастает

Профилактика остеопороза

- Первичная профилактика

контроль за достаточным потреблением кальция в период интенсивного роста у подростков;

достаточное обеспечение солями кальция в периоды беременности и лактации;

активный образ жизни и занятия физической культурой с умеренной физической нагрузкой;

отказ от злоупотребления алкоголем и курением, от увлечения различными несбалансированными диетами и голоданием.

- Вторичная профилактика

после 35 лет прием комбинированных препаратов кальция и витамина Д, включающих в себя соли кальция и физиологические дозы витамина Д.