

«Безмолвная эпидемия» Остеопороз



Как часто встречается остеопороз?

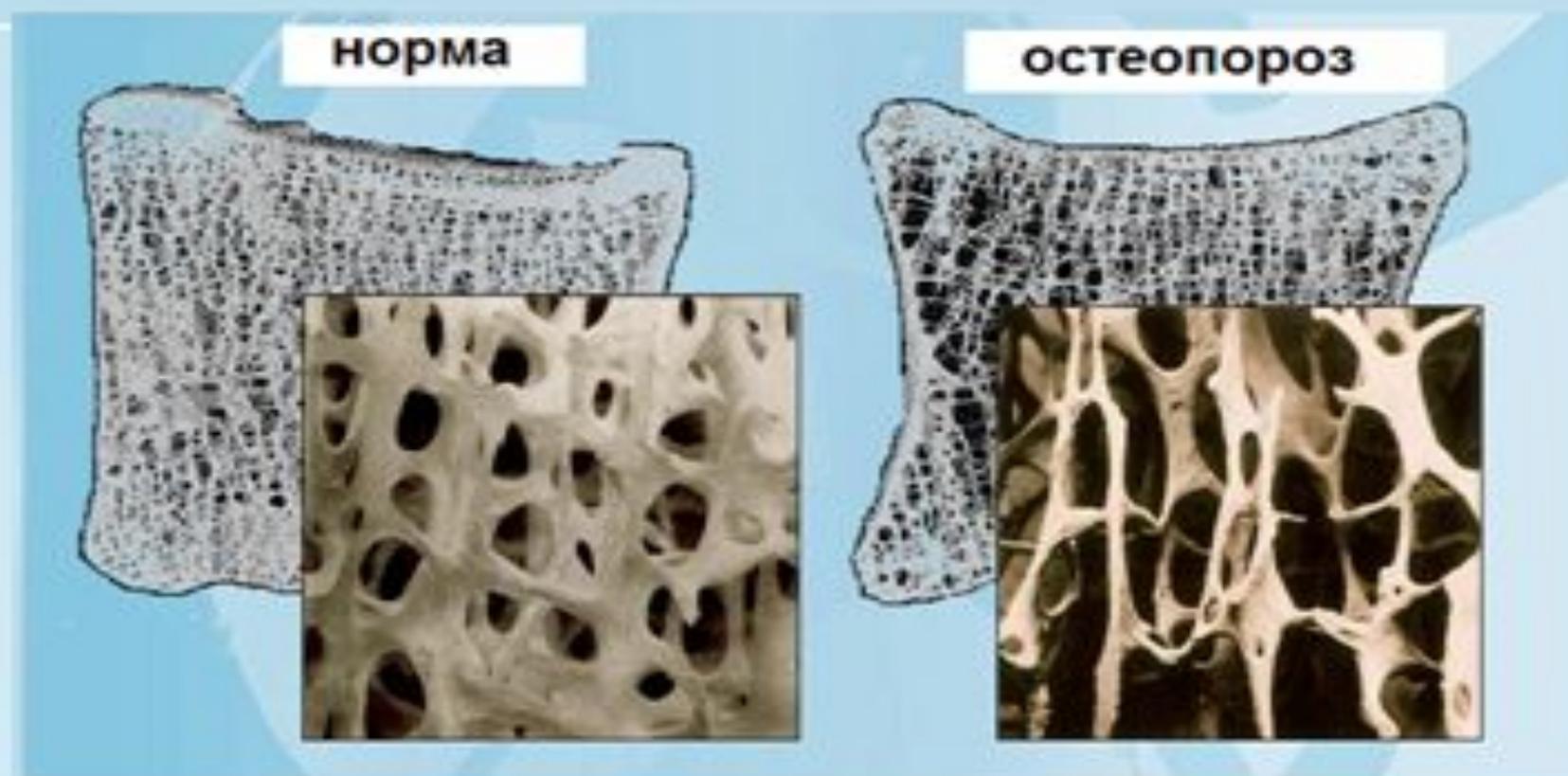


Каждая третья женщина и
каждый четвертый мужчина
старше 50 лет имеют остеопороз

Болезнь, которую принесла с собой цивилизация

- Сопровождается потерей кальция, а вместе с ним прочности. Кости становятся хрупкими, ломкими
 - В нашей стране 14 миллионов человек больны остеопорозом
 - Еще у 20 миллионов наблюдается остеопения (сниженная костная масса)
 - Зачастую он протекает бессимптомно
 - Люди годами могут ни на что не жаловаться и обращаться к врачу уже с осложнениями – тяжелыми переломами.
-

Что такое остеопороз?



Это заболевание скелета, при котором кости теряют свою прочность, становятся более хрупкими и могут легко ломаться.

Частота болезни

- ❑ Среди неинфекционных заболеваний занимает четвертое место после заболеваний:
- ❑ Сердечно-сосудистой системы
- ❑ Онкологической патологии
- ❑ Сахарного диабета



Факторы риска развития остеопороза

Неуправляемые

– не зависят от самого человека:

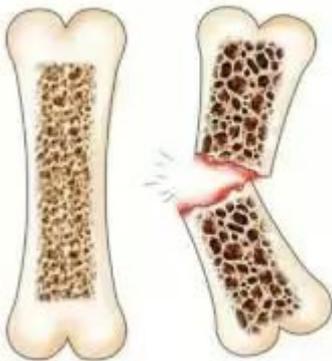
- Женский пол
 - Возраст старше 65 лет
 - Предшествующие переломы
 - Низкий индекс массы тела и/или низкий вес
 - Прием гормонов
 - Длительная иммобилизация (постельный режим более 2 месяцев)
-

Управляемые факторы риска

- Зависят от образа жизни и поведения и могут быть устранены:
 - Низкое потребление кальция
 - Дефицит витамина D
 - Курение
 - Злоупотребление алкоголем
 - Низкая физическая активность
 - Склонность к падениям
-

Для остеопороза характерны:

- Мелкие костные микропереломы с выраженным болевым синдромом
- Переломы ребер, сопровождающиеся болью в грудной клетке
- Переломы шейки бедра и лучевой кости
- Походка, которая носит название "утиная"



Симптомы недостатка кальция в организме:

- ❑ Быстрая утомляемость
- ❑ Вялость, которые раньше не наблюдались
- ❑ Частые простуды
- ❑ Аллергия, анемия
- ❑ Ломкие ногти, тусклые, секущиеся волосы
- ❑ Тупая ноющая боль в позвоночнике, суставах



Уменьшение роста и осанки

- Происходит уменьшение роста на 2-3 см, связанное с компрессионным переломом позвоночника и формированием кифоза. В результате рост может снизиться на 10-15 см.
- Искривления позвоночника



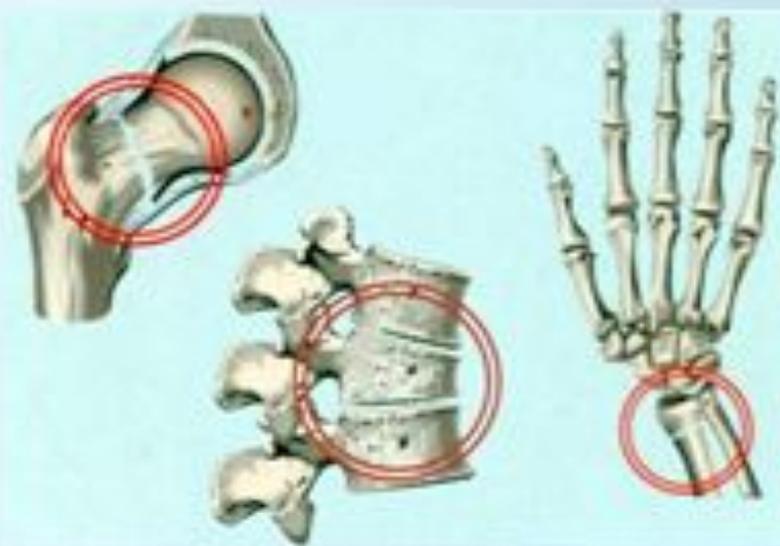
3 основных типа переломов при остеопорозе



Перелом дистального отдела предплечья

Переломы позвонков

Перелом проксимального бедра



При остеопорозе поражаются все кости, однако более типичны переломы позвонков, лучевой кости и шейки бедра.

Грустная статистика

- Каждую минуту в России происходит 17 переломов периферического скелета
 - 7 переломов позвонков
 - Каждые 5 минут- перелом шейки бедра
-

-
- 30% людей старше 65 лет падают ежегодно
 - Среди пациентов домов престарелых этот показатель еще выше-50%
 - Каждые последующие 10 лет жизни увеличивают риск еще на 10%
-

Как снизить риск падений



По возможности не выходите на улицу в гололед или выбирайте нескользкую дорогу.
Подбирайте обувь с нескользящей подошвой.

Не езьте на задней площадке общественного транспорта.
В транспорте держитесь за поручни.



Как снизить риск падений

Создайте хорошее освещение в квартире, используйте прикроватные светильники и ночники. Не ходите по квартире в темноте.



Используйте специальные нескользящие коврики с резиновой подкладкой в туалете и ванной комнате. Освободите проходы от ненужных предметов, электрических проводов.

Если края ковров или дорожек загибаются, прибейте их или приклейте.

Как снизить риск падений



Не используйте неустойчивые конструкции, например, стул, установленный на стол, чтобы дотянуться до высоко расположенного предмета. Следите за тем, чтобы была возможность придержаться за неподвижный предмет руками.

Используйте дополнительные средства (трость) для сохранения равновесия при ходьбе.



Предупреждение падений



Поручни в ванной комнате и туалете



Нагрузочные упражнения

Ходьба



Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата

Питание при остеопорозе



Сбалансированное питание

Основным источником кальция являются молочные продукты (в особенности, твердые сыры и творог) и консервированная рыба с косточками (лосось, сардина).



Кальций не усваивается костной тканью без витамина D

- ❑ Поэтому в рационе должны присутствовать морепродукты, тунец, сардины, мясо цыплят, красная рыба
 - ❑ Если это рыба, то не обязательно осетрина. В скумбрии не меньше полезных для ваших костей веществ
 - ❑ В кальмаре не меньше питательных веществ, и стоит он гораздо дешевле
 - ❑ К сожалению, у нас в рационе редка морская капуста, а пожилым людям она очень полезна и стоит недорого
 - ❑ А шпинат, кресс-салат, цикорий можно выращивать на даче, и эти овощи гораздо полезнее картошки...
-

Содержания кальция в различных продуктах питания

- ❑ Фрукты апельсины 35
- ❑ Инжир 57
- ❑ Курага 170
- ❑ Изюм 56
- ❑ Орехи миндаль 254
- ❑ Подсолнечник 100
- ❑ Кунжут 1150
- ❑ Арахис 70
- ❑ Рыба вяленая рыба с костями 3000
- ❑ Сардины с костями 350
- ❑ Молоко 1%-ной жирности 120
- ❑ Творог 95
- ❑ Плавленный сыр 300
- ❑ Сметана 100
- ❑ Йогурт 120
- ❑ Диетический фруктовый йогурт 85
- ❑ Овощи капуста 60
- ❑ Сельдерей 240
- ❑ Зеленая фасоль 40
- ❑ Зеленые оливки 77
- ❑ Лук-порей 82



Чернослив богат кальцием



Вредные продукты при остеопорозе

- Кофе и поваренная соль :
усиливают выделение кальция с мочой у взрослых
 - Потребление четырех и более чашек кофе в день у женщин способствует потере костной массы в позвоночнике и во всем теле
 - Необходимо ограничивать и потребление соли до 1 чайной ложки без горки в день
-

Профилактика остеопороза

- Борьбе с курением и злоупотреблением алкоголем



Ежедневная физическая нагрузка

- Упражнения, ходьба, специальные упражнения для укрепления мышц спины
- Эти упражнения помогут улучшить опорную функцию позвоночного столба, способствуют укреплению мышц спины, особенно в грудном отделе позвоночника
- Важны для замедления потерь костной ткани, улучшения равновесия и профилактики падений, а также для реабилитации после перенесенных переломов



Упражнения при остеопорозе



1.
Ходьба на носках. 15 – 20 шагов.



2.
Ходьба на пятках. 15 – 20 шагов.



3.
Ходьба на внутренней поверхности стопы.
15 – 20 шагов.

Упражнения при остеопорозе



4.
Ходьба на наружной поверхности стопы.
15 – 20 шагов.



5.
Дыхательные упражнения:
вдох - поднять руки вверх, смотреть
прямо перед собой.

Выдох - руки опустить через стороны вниз.
Повторить 5 – 6 раз.



Ортопедический режим

- Сон на жесткой постели (предпочтительны ортопедические или жесткие пружинные матрацы либо щит под матрацем) с маленькой или ортопедической подушкой под головой
 - Необходимо избегать длительного лежания, сидения (особенно сгорбившись), стояния в одном положении
 - Осанка при сидении должна быть выпрямленной, за счет вертикального расположения спинки стула либо за счет опоры на локти при сидении за столом
 - Ограничение подъема тяжестей. Если же все-таки приходится поднимать какой-то предмет, то следует избегать наклона кпереди: необходимо приседать
 - Не поднимайте предметы тяжелее 5 кг
-

Ортопедическая помощь



Корсет помогает поддержать осанку и уменьшает боль в спине при переломах позвонков

Груднопоясничный корсет



Корректор осанки



Протектор бедра снижает риск перелома шейки бедра

Механизм защиты проксимального отдела бедра с помощью протектора



Движения, противопоказанные при остеопорозе



Как правильно сидеть и стоять



Правильная (слева)
и неправильная (справа)
осанка в положении стоя



Правильная (слева)
и неправильная (справа) осанка
в положении сидя

Как поднимать предметы



Правильное (слева и в середине) и неправильное (справа) положение тела при вставании с пола и подъеме предметов

Техника поднятия предметов



При поднятии какого-либо предмета старайтесь прижать его как можно ближе к телу – это значительно снижает вес предмета

Как правильно обуваться и чихать



Правильное (слева) и неправильное (справа) положение тела при обувании



Правильная (слева и в середине) и неправильная (справа) поза при чихании

Как правильно ложиться и вставать



Как правильно лечь и встать с постели

При соблюдении всех рекомендаций остеопороз можно победить!



**Будьте здоровы!
Спасибо за внимание!**

