

Остеопороз: что нужно знать?

Остеопороз – состояние, при котором кости теряют прочность, становятся тонкими и хрупкими, что увеличивает вероятность перелома. Это происходит, когда костная ткань теряет массу быстрее, чем появляются новые клетки, поэтому кости становятся более слабыми и менее плотными.

Распространенность заболевания увеличивается с возрастом. Например, в России остеопороз встречается у людей в возрасте 50 лет и старше с такой частотой: у 34% женщин и 27% мужчин.

Чем это заболевание так опасно?

Социальная значимость остеопороза определяется его последствиями – переломами костей, долгим периодом восстановления, потерей трудоспособности.

Почему возникает остеопороз?

Остеопороз бывает первичным и вторичным.

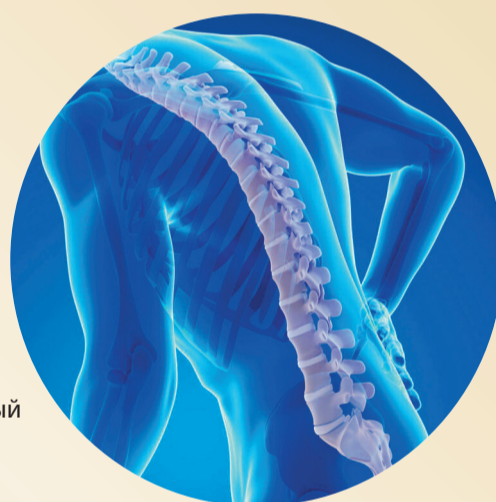
Первичный остеопороз развивается как самостоятельное заболевание без выявления другой причины. Наиболее часто (95%) он встречается у женщин в постменопаузе (постменопаузальный остеопороз) и 80% – у мужчин старше 50 лет.

Вторичный остеопороз развивается вследствие различных заболеваний или состояний, а также приема лекарственных средств, т.е. имеется конкретная причина, приводящая к остеопорозу.

Вторичный остеопороз встречается у 5% женщин и 20% у мужчин.

Итак, основные предрасполагающие факторы к развитию остеопороза следующие:

- Низкая масса тела;
- Расстройства пищевого поведения, включая анорексию и булимию;
- Малоподвижный образ жизни;
- Ранняя менопауза (до 45 лет);
- Прием некоторых лекарств (например, глюкокортикоидов, ингибиторов ароматазы);
- Гормональные заболевания, которые приводят к потере костной массы (например, гиперактивность щитовидной железы, дефицит гормона роста, первичный гиперпаратиреоз);
- Заболевания, при которых нарушается обмен питательных веществ (например, целиакия, болезнь Крона, воспалительные заболевания кишечника);
- Аутоиммунные воспалительные заболевания (например, ревматоидный артрит или анкилозирующий спондилит);
- Хроническая болезнь почек;
- Чрезмерное употребление алкоголя;
- Курение;
- Недостаток кальция и низкий уровень витамина D также могут способствовать остеопорозу.



Как диагностируется остеопороз?

1. Наличие перелома в анамнезе

2. Остеопороз у близких родственников

Лечащий врач может спросить вас, были ли случаи остеопороза у близких родственников, какие лекарства вы принимаете, а также оценить вашу текущую диету и уровень физической активности.

3. Тест на минеральную плотность костной ткани (МПК).

Ваш врач может проверить минеральную плотность вашей кости. Лучший способ измерить это – использовать DEXA-сканирование (двухэнергетическое рентгеновское абсорбциометрическое сканирование). Это безопасная, довольно быстрая (10–15 минут) и безболезненная процедура визуализации костной ткани.

4. Анализ крови.

Доктор назначает анализ крови, чтобы оценить функцию почек, уровень витамина D, кальция, фосфата, гормонов щитовидной железы и паратиреоидного гормона.



Как лечить остеопороз?

1. НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

В первую очередь, необходимо пересмотреть образ жизни.

Физическая активность – спросите у своего врача, какой уровень нагрузки подходит именно вам. Упражнения важны для сохранения прочности костей. Тип упражнений должен соответствовать вашим индивидуальным потребностям и способностям.

Диета. Современные рекомендации советуют употреблять в пищу ежедневно 3 продукта, в которых содержится кальций. В случае необходимости, лечащий врач может дополнительно назначить добавки кальция.

Часто пациенты спрашивают: «В каких еще продуктах, кроме молочных, содержится кальций, если я – веган?»

Помимо молочных продуктов, источниками кальция являются: обогащенный миндаль, соевые или рисовые напитки, тофу, бобовые (фасоль, нут, чечевица), семена кунжута, капуста, овес, брокколи и некоторые сухофрукты (чернослив, инжир, изюм, абрикосы). Однако абсорбция (всасывание) кальция из этих пищевых источников может быть не такой эффективной, как из молочных продуктов. Однако, лучше поговорить с лечащим врачом или врачом-диетологом, как правильно питаться для обеспечения необходимого уровня кальция.

Вредные привычки – курение и чрезмерное употребление алкоголя необходимо исключить.

2. МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ТЕРАПИЯ

Лекарства может назначать только лечащий врач. К современным препаратам, которые применяются для терапии остеопороза относятся бисфосфонаты, терипаратид, гормональные средства и др.

Источники:

1. Endocrine Society of osteoporosis <https://www.hormones-australia.org.au/endocrine-diseases/osteoporosis/> доступ от 12.06.2021

2. Г.А.Мельниченко и соавт. Федеральные клинические рекомендации по диагностике, лечению и профилактике остеопороза. Проблемы эндокринологии 2017;63(6):392-426