

# **Информация для пациентов.**

## **Что нужно знать об остеопорозе.**

Остеопороз- это заболевание скелета, вызывающее уменьшение костной плотности и прочности костей, что приводит к переломам. Наиболее часто отмечаются переломы лучевой кости, позвонков и перелом шейки бедра. Для остеопороза не характерны боли в костях и суставах. Они возникают лишь при появлении переломов. Денситометрия- метод ранней диагностики остеопороза. Она позволяет определить минеральную плотность костной ткани и предсказать риск развития перелома.

**Факторы риска остеопороза.**

- 1) факторы, которые мы не можем изменить: возраст старше 65 лет, женский пол, постменопауза, перелом ранее, переломы при низком уровне травмы у родственников в возрасте старше 50 лет, ранняя менопауза ( до 45 лет), прием гормонов более 3 месяцев.
- 2) факторы, которые можно изменить: курение, избыточный прием алкоголя, недостаточное потребление кальция, дефицит витамина Д, низкая физическая активность, масса тела менее 57 кг, частые падения.

**Чтобы избежать падений и переломов дома и на улице, соблюдайте следующие правила.**

- по возможности не выходите на улицу в гололед или выбирайте нескользкую дорогу, даже если при этом удлинится расстояние, которое надо пройти.

- не езьте на задней площадке общественного транспорта

- в транспорте держитесь за поручни

- подбирайте обувь с нескользящей подошвой

- создайте хорошее освещение в квартире, используйте прикроватные светильники и ночники.

- не ходите по квартире в темноте.

- используйте резиновые коврики в туалете и ванной.

- освободите проходы от ненужных предметов, проводов. Не допускайте загиба краев ковров.

**правильно подбирайте очки**

- регулярно принимайте препараты от давления

- не злоупотребляйте снотворными препаратами

- не используйте неустойчивые конструкции

- используйте дополнительные средства ( трость), чтобы сохранить равновесие

- помните, что несчастные случаи чаще происходят тогда, когда люди спешат.

**Как избежать переломов позвонков?**

Переломы обычно происходят, когда хрупкий позвонок испытывает чрезмерную нагрузку. Поэтому следует соблюдать следующие правила:

- Не поднимайте тяжести более 4,5 кг. Груз должен быть распределен равномерно на 2 руки. Поднимая предмет, лучше присесть, стараясь держать спину прямо.
- Следует избегать движений, связанных со сгибанием в позвоночнике и с одновременным подъемом тяжестей. Нежелательно, чтобы кресло или стул были слишком низкими или высокими. Оптимальна высота стула до уровня коленного сустава и глубина, равная 2/3 бедра. Для удобства можно сшить валик и подкладывать его под поясничный изгиб. Избегайте сидеть или стоять на одном месте в течение длительного времени. Больше двигайтесь, чаще меняйте позу.
- Во время уборки квартиры используйте инструменты с длинной ручкой и насадкой, чтобы уменьшить наклоны.
- Обуваться нужно, не сгибая спину, а сев на стул и установив ногу на подставку.
- Рабочие поверхности на кухне должны быть на такой высоте, чтобы сковородки и тарелки с горячей пищей можно было передвигать, а не поднимать. Не несите кастрюлю, наполненную водой к плите. Вместо этого поставьте пустую кастрюлю на конфорку, и наполните ее водой из небольшого сосуда. Если у Вас низкая раковина, то поставьте в нее вверх дном тазик, а на него еще один, чтобы не наклоняться при мытье посуды.
- При работе в саду правильно формируйте грядки ( приподнятые грядки и газон уменьшают наклоны, узкие грядки уменьшают напряжение в спине при работе). Сажайте растения, не требующие много внимания и ухода. Делайте большую часть работы в положении сидя. Поливайте цветник или огород из шланга. Используйте двухколесные тачки. Копайте землю маленькой лопаткой.
- В ванной прикрепите поручни на бока. Чтобы было легко садиться и вставать, поперек ванны положите доску.

#### **Питание при остеопорозе.**

В рационе должно быть достаточное содержание белка ( 1,1-1,2 г на 1 кг массы тела в сутки). Должно быть достаточное потребление кальция и витамина Д. Не злоупотребляйте кофе ( не более 4 чашек в день). Не злоупотребляйте солью и алкоголем.

Препараты кальция и витамина Д должны быть обязательными компонентами любой схемы лечения остеопороза. Следует помнить, что прием препаратов должен быть постоянным и длительным.