

# **ОСТЕОПОРОЗ, РИСКИ, ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ И ПЕРЕЛОМОВ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА**

## **МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ БЫТЬ В ГРУППЕ РИСКА РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА И ПЕРЕЛОМОВ?**

Узнайте, пройдя эту быструю и простую оценку риска

---

Не позволяйте остеопорозу влиять на вас!

Если вы находитесь в группе риска,  
поговорите со своим врачом

## 1. Ваш возраст 60 лет и старше?

- Да
- Нет



Риск остеопороза увеличивается с возрастом. Даже если у вас нет никаких других клинических факторов риска, но вы женщина 60 лет и старше или мужчина 70 лет и старше, вам стоит обсудить состояние ваших костей на следующем осмотре у врача.

## 2. Вы ломали кости в возрасте старше 50 лет?

- Да
- Нет



Если вы сломали кость после падения с высоты собственного роста, это может быть связано с остеопорозом. Даже одна сломанная кость является важным фактором риска для нового перелома, и самый высокий риск сохраняется в течение последующих двух лет после случившегося перелома.

## 3. Вы имеете недостаточный вес?

- Да
- Нет

Рассчитайте свой индекс массы тела по следующей формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес в кг}}{\text{рост в метрах}^2}$$

Полученный ИМТ

менее 19,0  
от 19,1 до 24,9  
от 25,0 до 29,9  
30,0 и выше

Интерпретация

Недостаточный вес  
Нормальный вес / Здоровье  
Избыточный вес  
Ожирение



Индекс массы тела (ИМТ) менее 19 кг/м<sup>2</sup> является фактором риска развития остеопороза. Недостаточный вес может привести к снижению уровня эстрогена как у девочек и молодых женщин, так и после наступления менопаузы, что может способствовать развитию остеопороза. В то же время «хрупкие», ослабленные люди имеют более высокий риск переломов.



Если вы ответили «да» на 2 или более из вышеперечисленных вопросов, ваши ответы позволяют предположить, что вы имеете основные факторы риска развития остеопороза и переломов. Мы рекомендуем вам обратиться к врачу с просьбой провести оценку и обсудить с ним стратегию снижения риска переломов, вызванных остеопорозом.

#### 4. Заметили ли вы снижение роста более чем на 4 см после 40 лет?

- Да
- Нет
- Не знаю



Потеря роста более чем на 4 см у взрослого человека часто вызвана переломами тел позвонков из-за остеопороза. Не все переломы позвонков вызывают боль, поэтому иногда люди не знают о них.

#### 5. У кого-нибудь из ваших родителей был перелом бедренной кости (шейки бедра)?

- Да
- Нет



Если у ваших родителей был перелом бедренной кости, у вас может быть более высокий риск развития остеопороза и переломов. Если у кого-либо из ваших родителей была сутулость спины или в семье были случаи остеопороза, это также может быть признаком того, что вы имеете повышенный риск развития остеопороза.

#### 6. У вас есть какие-либо из следующих проблем со здоровьем?

- Ревматоидный артрит
- Заболевания желудочно-кишечного тракта (воспалительные заболевания кишечника (ВЗК), целиакия)
- Рак предстательной или молочной железы
- Сахарный диабет
- Хроническое заболевание почек
- Заболевания щитовидной/околощитовидной желез (тиреотоксикоз, гиперпаратиреоз)
- Заболевания легких (хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ))
- Низкий уровень тестостерона (гипогонадизм)
- Ранняя менопауза, периоды прерывания менструального цикла (аменорея), удаление яичников (низкий уровень эстрогена из-за гипогонадизма)
- Иммобилизация
- ВИЧ
- Не знаю, но спрошу у врача
- Ни один из вышеперечисленных



Некоторые заболевания связаны с повышенным риском развития остеопороза и переломов. Такое состояние известно как «вторичный» остеопороз. Ряд этих заболеваний также может увеличивать риск падения, что может привести к возникновению перелома.

## 7. Вас лечили одним из следующих препаратов?

- Глюкокортикоиды или «стероиды», используемые для лечения воспалительных заболеваний (например, преднизолон)
- Ингибиторы ароматазы, используемые для лечения рака молочной железы
- Андроген-депривационная терапия, используемая для лечения рака предстательной железы
- Тиазолидинионы, используемые для лечения диабета (например, пиоглитазон)
- Ингибиторы протонной помпы, используемые для лечения язв и рефлюксной болезни верхних отделов желудочно-кишечного тракта (например, омепразол)
- Иммунодепрессанты, используемые после трансплантационных операций (например, ингибиторы кальмодулина / кальциневринфосфатазы)
- Лечение гормонами щитовидной железы, используемыми для лечения гипотиреоза (L-тироксин)
- Стероидные гормоны, или «половые гормоны», используемые для лечения низкого уровня тестостерона или низкого уровня эстрогена (например, медроксипрогестерона ацетат, гормон, высвобождающий лютеинизирующий гормон (ЛГ), или агонисты ЛГ (гонадолиберин))
- Антидепрессанты, используемые для лечения депрессии, обсессивно-компульсивного расстройства и т. д. (например, селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС))
- Антипсихотические средства, используемые для лечения биполярного расстройства (например, соли лития)
- Противосудорожные или противозипептические препараты, используемые для лечения судорог (например, фенobarбитал, карбамазепин и фенитоин)
- Не знаю, но спрошу у врача
- Ни один из вышеперечисленных



Длительное использование таких препаратов может увеличить потерю костной массы, что приводит к повышенному риску перелома. Некоторые из них также увеличивают риск падений, что может привести к переломам костей.

## 8. Вы пьете чрезмерное количество алкоголя (более 3 единиц в день, что равноценно 30 граммам чистого спирта или 90 мл 40% крепкого алкоголя) и / или в настоящее время курите?

- Да
- Нет



Употребление слишком большого количества алкоголя отрицательно влияет на здоровье костей и также может приводить к частым падениям, что увеличивает риск переломов.



Если вы курите в настоящее время или курили в прошлом, вы должны знать, что курение оказывает негативное влияние на здоровье костей.

## БЛАГОДАРИТ ВАС ЗА ПРОХОЖДЕНИЕ АНКЕТИРОВАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ РИСКА ПЕРЕЛОМОВ

**ЕСЛИ ВЫ ОТВЕТИЛИ «ДА» НА ЛЮБОЙ ВОПРОС  
В ЭТОМ ОПРОСНИКЕ**



**ЭТО ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРЕДПОЛОЖИТЬ, ЧТО ВЫ ИМЕЕТЕ  
ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА И ПЕРЕЛОМОВ**

**Мы рекомендуем вам обсудить состояние здоровья ваших костей и стратегию по снижению риска переломов, вызванных остеопорозом, с вашим врачом, который может провести оценку риска переломов и/или денситометрию.**

Мы также рекомендуем вам заполнить следующие страницы для выявления любых других факторов риска остеопороза, которые могут иметь к вам отношение, и регулярно проверять ваш риск остеопороза и переломов.

**ЕСЛИ ВЫ НЕ ОТВЕТИЛИ «ДА» НИ НА ОДИН ВОПРОС  
В ЭТОМ ОПРОСНИКЕ**

**Пожалуйста, проверьте, могут ли к вам относиться  
другие факторы риска развития остеопороза,  
описанные на следующих страницах.**

**Для повторной проверки своего риска  
онлайн, посетите сайт**  
<https://www.sheffield.ac.uk/FRAX/tool.aspx?lang=rs>

## ОТНОСЯТСЯ ЛИ К ВАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА ОСТЕОПОРОЗА?

### ФАКТОРЫ РИСКА, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ



#### ИЗБЕГАЕТЕ ПРИЕМА МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ?

Кальций - самый важный минерал для ваших костей, содержится он в основном в молочных продуктах. Если вы их избегаете, имеете аллергию или непереносимость молока/молочных продуктов, и не принимаете никаких добавок кальция, у вас, вероятно, есть его дефицит и более высокий риск развития остеопороза.



#### ДОСТАТОЧНО ЛИ ВЫ НАХОДИТЕСЬ НА СОЛНЦЕ?

Вы проводите менее 10 минут в день на открытом воздухе (когда часть вашего тела подвергается воздействию солнечных лучей), и не принимаете добавки витамина D? Витамин D образуется в коже под воздействием солнечных лучей (УФ-лучей). Витамин D полезен для здоровья костей, так как он необходим для усвоения кальция.



#### НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?

Ваша ежедневная физическая активность не превышает 30 минут в день (работа по дому, ходьба, бег и т.д.)? Недостаток физической активности приводит к потере костной и мышечной массы. Регулярные упражнения с нагрузкой (такие как бег или ходьба) и упражнения для укрепления мышц помогают наращивать и укреплять кости и мышечную ткань.

### ФАКТОРЫ РИСКА, КОТОРЫЕ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ



#### РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ?

Сам ревматоидный артрит и использование кортикостероидов для борьбы с этим заболеванием может привести к остеопорозу.



#### САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

Оба типа диабета (1 и 2 типов) связаны с повышенным риском переломов



#### ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА?

Такие состояния, как неспецифический язвенный колит, болезнь Крона или целиакия приводят к плохому усвоению питательных веществ из пищи. Повышенный риск развития остеопороза обусловлен нарушением всасывания кальция и других питательных веществ (и часто сопровождается низкой массой тела). Однако у людей с целиакией, которые постоянно придерживаются безглютеновой диеты, здоровье костей скорее всего не пострадает.



#### ТИРЕОТОКСИКОЗ И ГИПЕРПАРАТИРЕОЗ?

Тиреотоксикоз и гиперпаратиреоз приводят к потере костной массы и остеопорозу.

## ЛЕЧЕНИЕ ГЛЮКОКОРТИКОИДАМИ?



Глюкокортикоиды, известные как «стероиды» (например, преднизолон), часто назначают при таких состояниях, как астма, ревматоидный артрит и некоторые другие воспалительные заболевания. Использование глюкокортикоидов в течение более 3 месяцев может привести к потере костной массы, причём наиболее быстро потеря происходит в первые 3-6 месяцев лечения.

## РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ИЛИ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?



Рак предстательной и молочной железы лечат путём устранения гормонов, что способствует потере костной массы. Лечение рака, такое как химиотерапия, лучевая терапия и прием кортикостероидов, также негативно влияет на здоровье костей.

## РАННЯЯ МЕНОПАУЗА?



Ваша менопауза наступила до 45 лет? Эстроген оказывает защитное действие на кости. Как только начинается постменопауза, организм вырабатывает меньше эстрогена, и скорость потери костной массы быстро увеличивается.

## ПЕРИОДЫ ПРЕКРАЩЕНИЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА (АМЕНОРЕЯ)?



Ваши менструации когда-либо останавливались на 12 месяцев подряд или более (кроме времени беременности, после менопаузы или удаления матки)? Отсутствие менструаций в течение длительного периода времени указывает на низкий уровень выработки эстрогенов, что увеличивает риск остеопороза.

## УДАЛЕНА ЯИЧНИКИ?



Были ли у вас удалены яичники до 50 лет без назначения заместительной гормональной терапии? Ваши яичники ответственны за выработку эстрогена, а отсутствие их означает, что у вас наступает дефицит эстрогена, что увеличивает риск остеопороза.

## СНИЖЕН УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА?



Вы когда-нибудь страдали от импотенции, отсутствия либидо или других симптомов, связанных с низким уровнем тестостерона? Тестостерон у мужчин играет схожую роль с эстрогеном у женщин, и более низкий уровень этого гормона отрицательно влияет на здоровье костей и может увеличить риск остеопороза.

## ЧАСТО ПАДАЕТЕ?



Падения являются основной причиной переломов, и любой, кто часто падает (более одного раза в год), подвержен большему риску перелома кости. Упражнения для улучшения мышечной силы и баланса (равновесия), а также стратегии по изменению домашней обстановки для предотвращения падений могут помочь снизить риск падений.

Если к вам применимы какие-либо факторы риска, это не означает, что у вас остеопороз. Просто у вас имеется более высокая вероятность развития этого заболевания. В этом случае обязательно обсудите здоровье костей с врачом, который может оценить их состояние. Если вы не выявили никаких факторов риска, мы рекомендуем вам вести здоровый образ жизни и продолжать отслеживать ваши риски в будущем.

## СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

- › **Увеличьте уровень физической активности** - делайте упражнения по 30-40 минут три-четыре раза в неделю, выполняя упражнения с нагрузкой и сопротивлением.
- › **Обеспечьте полноценную сбалансированную диету с достаточным количеством кальция в пище** - смотрите наши рекомендации по содержанию кальция в Интернете.
- › Не переносите молочные продукты? **Узнайте об альтернативных продуктах, богатых кальцием**, или изучите, какие молочные продукты вы можете употреблять в умеренных количествах - используйте калькулятор IOF, доступный на нашем веб-сайте, чтобы оценить приблизительное потребление кальция.
- › Проводите больше времени на свежем воздухе, чтобы убедиться, что **вы получаете достаточно витамина D**, или принимайте добавки, если это необходимо.
- › **Избегайте курения и употребляйте алкоголь только в меру.**

**НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ОСТЕОПОРОЗУ ОКАЗАТЬ ВЛИЯНИЕ НА ВАС, ВАШУ СЕМЬЮ ИЛИ ДРУЗЕЙ!**