

**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ  
ОБ ОСТЕОПОРОЗЕ?**

# Кальций в организме человека

- **В период роста** кальций нужен ребенку, как цемент строящемуся дому.
- **В возрасте 8–10 лет и в период полового созревания** происходит интенсивный рост, кости вытягиваются в длину, и если ребенок недополучает кальция и витамина Д, то это часто приводит к переломам.
- **Беременность и роды** - в этот период с молоком матери кальция из организма выделяется больше, чем поступает с пищей. Отрицательный баланс кальция покрывается за счет поступления его из скелета.
- **Запасы кальция начинают сокращаться после 30 лет**



# Остеопороз

- К 30 годам величина костной массы достигает пика, после чего постепенно снижается на 1–2% в год.
- При дефиците кальция в ежедневном рационе костные потери могут быть до 10% в год.



# Факторы риска

- **Наследственность**
- **У женщин – ранняя менопауза (до 45 лет)**
- **Европеоидная или азиатская раса**
- **Субтильное сложение**
- **Использование некоторых лекарственных средств**
- **Курение**
- **Излишнее потребление алкоголя**
- **Недостаточная физическая активность**
- **Недостаточное потребление кальция**

Низкая физическая активность

Возраст

Несбалансированное питание

Хронические заболевания

Пол

## Дефицит кальция и витамина Д<sub>3</sub>

Дефицит кальция в нервной ткани

Стресс

Снижение качества кости

Переломы

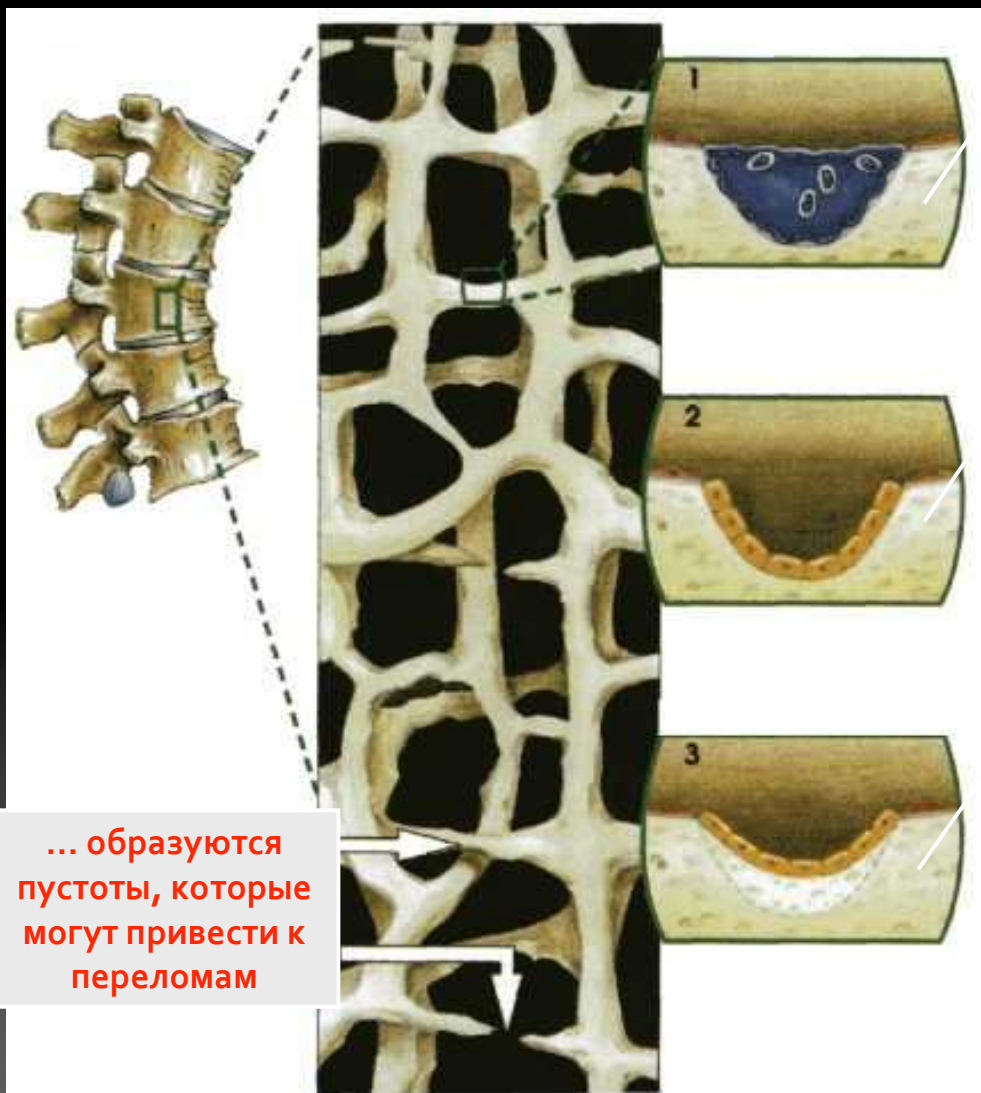
Слабость мышц

Падения

Разрыхление тканей зубов и тканей, окружающих зуб

- Кровоточивость десен
- Пародонтит
- Кариес
- Неудачное протезирование и имплантация

# Механизм развития остеопороза



... образуются пустоты, которые могут привести к переломам

Клетки, называемые остеокластами, растворяют костную ткань, образуя глубокие лакуны

Затем другие клетки, остеобласты, заполняют образовавшееся пространство и формируют новую кость

Новой ткани недостаточно, чтобы заполнить увеличившиеся пространства, что приводит к потере кости и развитию остеопороза

## Хронические заболевания, которые могут привести к остеопорозу

### Заболевания легких

- Хроническая обструктивная болезнь легких
- Бронхиальная астма
- Муковисцидоз
- Саркоидоз

### Заболевания желудочно- кишечного тракта

- Резекция желудка
- Хронический энтерит
- Синдром мальабсорбции
- Панкреатит
- Цирроз печени
- Панкреатическая недостаточность

### Ревматические заболевания

- Деформирующий остеоартроз
- Ревматоидный артрит
- Анкилозирующий спондилоартрит

### Эндокринные заболевания

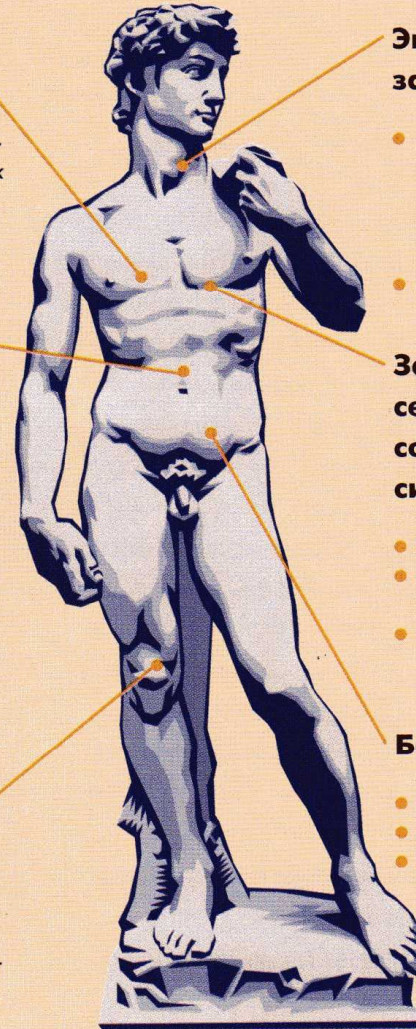
- Болезни щитовидной и паращитовидной железы (зоб, гипотиреоз, гиперпаратиреоз)
- Сахарный диабет

### Заболевания сердечно- сосудистой системы

- Перенесенные инсульты
- Ишемическая болезнь сердца
- Артериальная гипертония

### Болезни крови

- Анемия
- Талассемия
- Гемохроматоз



# Основные проявления остеопороза

1. Кариес, кровоточивость десен, парадонтоз.
2. Ломкие ногти; тусклые, секущиеся волосы.
3. Жалобы на общую слабость, повышенную утомляемость, снижение трудоспособности.
4. Уменьшение роста на 2–3 см после каждой болевой атаки, связанное со сдавливанием позвонков. В результате рост может снизиться на 10–15 см.
5. Изменение осанки в виде искривления позвоночника "вдовий" горб.
6. Поражение нервной системы – появление тревоги, страха, неуверенности, боязни падения и выхода на улицу, ощущение сжатия в груди

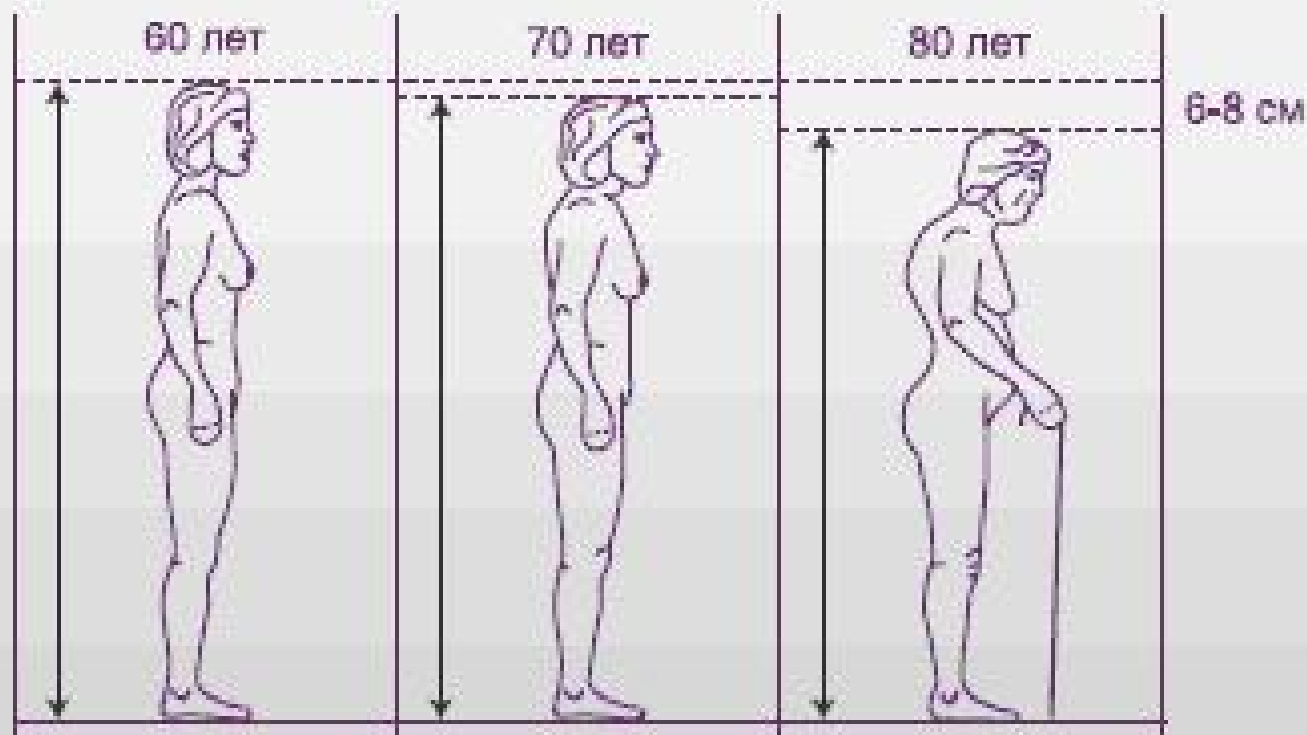
**Главное осложнение остеопороза – переломы**



## Последствия остеопороза

- Деформация или переломы позвонков
- Перелом лучевой кости
- Перелом бедра
- Пародонтоз и потеря зубов

Уменьшение роста вследствие остеопороза позвоночника



# Пожилые люди



- *50% испытывают затруднения при ходьбе и подъеме по лестнице*
- *15% страдают явным ограничением подвижности, а после 75 лет эта цифра увеличивается до 30%*
- *31% испытывают затруднения при самообслуживании (одевании, купании, приеме пищи)*
- *33% падают по крайней мере 1 раз в году; половина падений приводит к повреждениям*

**В последние годы в структуре населения увеличивается доля пожилых людей и число больных остеопорозом также быстро возрастает**

Лечить остеопороз сложно, поскольку его проявления выявляются уже на поздних стадиях болезни и не всегда с ней можно справиться.

**Не надо ждать, когда случится несчастье,  
главная задача – предупредить его!**

