

НАС НЕ СЛОМАЕШЬ!

При остеопорозе кости становятся хрупкими и даже при небольшой травме ломаются так же легко, как сухие прутья. Как избежать коварного заболевания?



Марк ГИЛЯДОВ, эндокринолог-диетолог «Бест Клиник», член Российского общества эндокринологов, член Израильской ассоциации врачей (IDA)

Остеопороз называют «безмолвной эпидемией»: он начинается незаметно, протекает без видимых проявлений. Вероятность развития этого заболевания увеличивается с возрастом, причем в группу риска чаще всего попадают женщины. В возрасте 50 лет остеопороз диагностируется у 35% женщин. Начальной стадией остеопороза является остеопения – снижение плотности костной ткани. Одна из причин этого нарушения – недостаток кальция в организме. Как его распознать?

В ЗОНЕ ВНИМАНИЯ – КАЛЬЦИЙ
ВЫЯВИТЬ НАЧАЛЬНЫЙ ДЕФИЦИТ КАЛЬЦИЯ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНЫХ АНАЛИЗОВ ДОСТАТОЧНО СЛОЖНО. Но стоит обращать внимание на появление следующих симптомов:

- боли в мышцах, судороги и спазмы;
- онемение и ощущение покалывания в пальцах рук и ног;

- ощущение «бегających мурашек» по телу. При выраженном кальциевом дефиците, когда нарушается баланс между образованием костной ткани и ее разрушением, появляются явные признаки остеопороза:
- спонтанные переломы даже при минимальной травме (например, падения с высоты собственного роста);
- сутулость спины;
- появление горба;
- уменьшение роста тела (более 3–4 см). Например, ты замечаешь, что кофточки или брюки, которые раньше были по размеру, стали слишком длинными;
- появление кожных складок на спине (такой тип фигуры называют «елочкой»). Кожные складки появляются из-за сращения позвонков между собой.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

НАБОР КОСТНОЙ МАССЫ ПРОИСХОДИТ В ДЕТСКОМ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ, ДОСТИГАЯ МАКСИМУМА К 20–30 ГОДАМ.

В возрасте 35–40 лет наблюдается относительная фаза покоя, когда минеральная плотность костей остается стабильной. В 40–45 лет процессы разрушения костей (резорбции) начинают преобладать над ее образованием. Темпы снижения минеральной плотности у женщин более выражены, чем у мужчин. Во многом это объясняется повышенной чувствительностью костной ткани к уровню женских половых гормонов эстрогенов. Когда концентрация эстрогенов в крови падает, риски остеопороза повышаются. Поэтому женщины в период менопаузы входят в группу особого риска. Какие еще факторы ускоряют процесс разрушения костной ткани?

- Выраженный дефицит массы тела – для его определения рассчитывается так называемый индекс Кетле. Его можно вычислить по формуле: вес (кг) / рост² (м). На дефицит веса указывает значение 20 и менее.
- Особенности питания – недостаточное потребление кальция и витамина D, избыток соли в рационе.
- Расстройства пищеварения, приводящие к нарушению всасывания питательных веществ (перенесенные операции на органах желудочно-кишечного тракта, воспалитель-

ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

1 В НОРМЕ КОСТНАЯ ТКАНЬ постоянно обновляется. В этом процессе участвуют клетки остеокласты и остеобласты.

2 ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ нарушается равновесие при разрушении и формировании костной ткани.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru, paterfunal/stock.adobe.com; Evgeniy Kalinovskiy/stock.adobe.com; onair/jw/stock.adobe.com

ные поражения кишечника, панкреатит, непереносимость глютена).

- **Эндокринные заболевания** – сахарный диабет, патология щитовидной железы или паращитовидных желез.
- **Аутоиммунные заболевания** – ревматоидный артрит, системная красная волчанка, анкилозирующий спондилит.
- **Прием некоторых лекарственных препаратов:** гепарин, антациды с алюминием, противосудорожные и противоопухолевые средства, лекарства, снижающие кислотность желудочного сока (омепразол и т. д.).
- **Длительная (более 3 месяцев) глюкокортикоидная терапия** (суточная доза преднизолона – 5 мг и более).
- **Курение и увлечение алкоголем** – более 3 доз алкоголя в день (1 доза – это 285 мл пива, 30 мл водки или других крепких напитков, 120 мл вина или 60 мл аперитива).

Если ты обнаружила у себя хотя бы один из перечисленных факторов риска, тебе рекомендуется наблюдение у профильного специалиста (гинеколог, эндокринолог, ревматолог и т. д.) и прохождение обследования.

ПЕРЕЛОМНЫЙ МОМЕНТ

ДЛЯ ОЦЕНКИ МИНЕРАЛЬНОЙ ПЛОТНОСТИ КОСТНОЙ ТКАНИ ВРАЧ НАЗНАЧАЕТ ДЕНСИТОМЕТРИЮ. Это исследование помогает выявить даже начальные признаки остеопороза (рентгенография в данной ситуации информативна только на поздних стадиях заболевания). При проведении денситометрии оценивается так называемый Т-критерий, то есть отношение полученного значения плотности кости к среднестатистическому (нормальному) показателю. Если значения больше –1, то это норма; от –1 до –2,5 – признак остеопении, менее –2,5 – остеопороз.

Наиболее информативной считается рентгеновская денситометрия. Пациента укладывают на специальный стол и производят сканирование участка, который нужно обследовать. Наиболее точные результаты дает денситометрия кости бедра и поясничных позвонков.

ОСОБАЯ ТАКТИКА

ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА ОСТЕОПОРОЗА ПРОВОДИТСЯ, ЕСЛИ К НЕЙ ЕСТЬ ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ:

- переломы, которые произошли в результате незначительной травмы;

ХОД ИССЛЕДОВАНИЯ

В СРЕДНЕМ ДЕНСИТОМЕТРИЯ ДЛИТСЯ ОТ 10 ДО 30 МИНУТ. Все это время необходимо лежать неподвижно, чтобы изображение было максимально четким. Неприятных ощущений в ходе процедуры возникать не должно. Одежда, в которой проводится обследование, должна быть просторной и без металлических элементов.



- наличие заболеваний, которые могут повышать риск остеопороза;
- если значение Т-критерия при денситометрии меньше –2. Лабораторные анализы помогают выявить возможные причины снижения минеральной плотности костей. В программу обследования могут входить:
- общий анализ крови;
- оценка уровня кальция и витамина D;
- определение активности щелочной фосфатазы;
- гормональные тесты – уровень ТТГ, паратгормона, ФСГ.

Программу лабораторного обследования для каждого пациента врач составляет индивидуально.

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ?

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ОСТЕОПОРОЗА, ПРИДЕРЖИВАЙСЯ СЛЕДУЮЩИХ ПРАВИЛ:

- Ешь достаточное количество молочных продуктов, содержащих кальций. Норма – 1000 мг в день. Чтобы набрать это количество, в рационе должны присутствовать не менее 3 порций молочных продуктов в день. Одна порция – это, к примеру, 30 г сыра, 100 г творога, 150 г йогурта или 200 мл мо-

лока. Аптечные добавки кальция рекомендуется принимать только в том случае, если в меню мало продуктов, богатых этим минералом. Общее количество поступающего в организм кальция не должно превышать 1500 мг в сутки. Иначе увеличивается вероятность развития мочекаменной болезни.

- В солнечные дни старайся бывать на улице не меньше 30 минут. Это способствует выработке витамина D в коже. Если солнечного света мало, необходим дополнительный прием витамина D в профилактической дозе 800–2000 МЕ в день.

- Следи, чтобы в твоём рационе были продукты, содержащие витамин B12 и фолиевую кислоту (эти витамины содержатся в зелени, овощах, печени, яйцах, мясе).

- Обязательно ешь белки (из расчета 1 г и более белка на 1 кг массы тела). Белки содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах.

- Регулярно делай физические упражнения для развития силы и координации движений. Исследования показали: за счет занятий силовыми упражнениями костная масса нарастает на 1–2% в год. Укрепляют мышечный корсет скандинавская ходьба, некоторые тренажеры. Чем больше физическая нагрузка на мышцы, тем сильнее становятся кости.

- Откажись от курения, не увлекайся алкогольными напитками.

- По возможности (после консультации с лечащим врачом) рекомендуется воздержаться от приема препаратов, влияющих на метаболизм костной ткани (глюкокортикоиды, противосудорожные, антигипертензивные и т. д.).

Женщинам, вступившим в менопаузу, для снижения риска остеопороза рекомендуется менопаузальная гормональная терапия. Ее назначает лечащий врач после оценки общего состояния здоровья и исключения возможных противопоказаний. Такое профилактическое лечение особенно часто назначается женщинам, у которых менструации прекратились до 45-летнего возраста. Дело в том, что при ранней менопаузе в течение 8–10 лет уменьшение костной массы происходит особенно интенсивно. И этот процесс важно замедлить.

СОЛНЕЧНЫЙ ВИТАМИН

Принимать витамин D для профилактики остеопороза лучше утром – так он легче усваивается. Кроме того, вечерний прием может вызвать бессонницу.

