**20 октября – Всемирный день борьбы с остеопорозом**

**О Всемирном дне профилактики остеопороза**

Всемирный день профилактики остеопороза ежегодно отмечается 20 октября и учрежден Международным фондом остеопороза в 1998 году.

Целью дня является повышение осведомленности о профилактике, диагностике и лечении остеопороза и костно-мышечных заболеваний во всем мире.

**Что такое остеопороз**

**Остеопороз** – это заболевание, развитие которого зависит от генетической предрасположенности, образа жизни, физической активности, эндокринологического статуса, наличия сопутствующих заболеваний, приема лекарственных препаратов, старения человека и индивидуальной продолжительности жизни.



Остеопороз дословно в переводе с греческого обозначает «хрупкая кость» и является распространенным хроническим заболеванием скелета, при котором снижается костная масса и нарушается структура костной ткани. При этом кости теряют свою прочность, становятся хрупкими, что приводит к их повышенной ломкости.

По последним данным, это заболевание зарегистрировано у 75 миллионов человек в США, странах Европы и Японии вместе взятых.  В России остеопороз является одной из важных социально-значимых проблем. Заболеваемость в последние десятилетия постоянно растет.

По статистике, каждая третья женщина и каждый пятый мужчина старше 50 лет в России страдают остеопорозом. В целом, остеопорозом страдают около 14 млн. человек и еще 20 млн. людей имеют снижение минеральной плотности костей.

Остеопоротические переломы могут возникнуть при падении с высоты собственного роста, неловком движении, кашле, чихании и вообще без видимого травматического вмешательства.

У пожилых людей переломы, вызванные остеопорозом, – важнейшая причина боли, инвалидности и потери независимости. Они также могут быть причиной смерти.

Большой вклад в развитие остеопороза вносят гиподинамия, отсутствие инсоляции (пребывания на солнце), неправильное питание с низким содержанием молочных продуктов в рационе, зависимости (курение, алкоголь), а также сопутствующие заболевания, такие как сахарный диабет, ожирение, ревматоидный артрит, бронхиальная астма и многие другие.

Ниже мы обсудим модифицируемые факторы риска развития остеопороза (т.е. те факторы, на которые мы можем повлиять).

**Факторы риска развития остеопороза**

**Нерациональное питание**

Включение молочных продуктов как часть здорового образа жизни активно пропагандируется ведущими специалистами по остеопорозу как на национальном, так и на международном уровне.

Это связано с тем, что молочные продукты являются важным источником питательных веществ, таких как белок, кальций и фосфор, которые с научной точки зрения признаны за их роль в росте, развитии и поддержании костей.

Потребление молочных продуктов не несет ответственности за более высокий уровень переломов, и само по себе потребление молочных продуктов не гарантирует крепкие, здоровые кости, так как многие другие факторы влияют на развитие остеопороза.

Однако, национальное общество по борьбе с остеопорозом обнаружило, что 20% молодых людей до 25 лет резко сокращают или вовсе убирают из своего рациона молочные продукты, а это может сказаться на состоянии их костей. Это связано с ростом популярности безмолочных диет и безосновательном отказе от молочных продуктов. Данная ситуация связана с рядом заблуждений, связанных с потреблением молочных продуктов (вымывание кальция из костей, развитие онкологических и кожных заболеваний), однако все они не имеют под собой доказательной базы.

Достаточным суточным потреблением кальция с продуктами питания считается присутствие в рационе не менее трех порций молочных продуктов в день. К одной порции можно отнести 30 г сыра, 100 г творога, 150 г йогурта, 200 мл молока.

**Недостаточная физическая нагрузка**

Недостаточная физическая нагрузка приводит к снижению плотности костной ткани. У взрослых людей, ведущих малоподвижный образ жизни, костная ткань страдает больше. Научно доказано, что по сравнению с активными пожилыми людьми те, кто ведет малоподвижный образ жизни, более склонны к перелому шейки бедра.



 Взрослые люди **в возрасте 18-64 лет:**

* должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю;
* для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья взрослые этой возрастной категории должны увеличить время физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю или иным способом достичь аналогичного уровня нагрузки;
* силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует выполнять два раза в неделю или чаще.

Взрослые **в возрасте 65 лет и старше:**

* должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю;
* взрослые данной возрастной категории с ограниченной подвижностью должны заниматься физической активностью, направленной на улучшение равновесия и предотвращение риска падений, три раза в неделю или чаще;
* силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует выполнять два раза в неделю или чаще.

**Дефицит витамина D**

Витамин D образуется в коже при воздействии на нее солнечных ультрафиолетовых лучей. Витамин D очень важен для здоровья костей, поскольку улучшает всасывание кальция. К сожалению, лишь ограниченное количество продуктов содержит витамин D, а солнечные лучи не всегда доступны. Именно поэтому так часто встречается дефицит витамина D, особенно у пожилых людей, а также у тех, кто редко выходит на улицу, а также в зимние месяцы у людей, живущих в северных широтах. Международный фонд остеопороза рекомендует принимать добавки витамина D тем, кто имеет риск дефицита витамина D, а также пожилым людям в возрасте старше 60 лет.

**Курение**

Все знают о вреде курения. Но не все знают, что по сравнению с теми, кто не курит, у курильщиков значительно выше риск любого перелома, в том числе и у тех, кто курил раньше, но потом бросил. Курение увеличивает риск перелома шейки бедра в 1,8 раза.

**Употребление алкоголя**

У людей, употребляющих алкоголь в среднем более двух рюмок (бокалов вина) в день, по сравнению с людьми, не употребляющими алкоголь или употребляющими в умеренных количествах, на 40% повышен риск любого остеопоротического перелома. Стоит подчеркнуть, что в настоящее время безопасный уровень потребления алкоголя не обозначен.

**Частые падения**

Девяносто процентов переломов шейки бедра происходят в результате падения. Риск падений и переломов существенно повышают плохое зрение, нарушения координации, нейромышечная дисфункция, деменция, иммобилизация и употребление снотворных (все перечисленное часто встречается у пожилых). Если Вы склонны к падениям, Вам надо подумать о том, как сделать Ваш дом более безопасным, а также улучшать мышечную силу и координацию путем выполнения соответствующих упражнений.

**Лечение остеопороза**

Лечение включает в себя медикаментозные и немедикаментозные компоненты. Пациентам рекомендуется отказаться от зависимостей, выполнять дозированные физические нагрузки и не допускать падений. При высоком риске переломов можно носить специальные протекторы.