

Как не пропустить остеопороз

Читателей «Белгородской правды» консультирует врач-терапевт областной клинической больницы святителя Иоасафа Лена Кубаева



Фото: pixabay.com

Вы ложитесь в уютную постель с удобным матрасом в полной уверенности, что крепко заснёте. Но вот незадача: то ноги заныли, то руки, и как их ни положи – всё неудобно. Мало кто подозревает, что причиной этого может быть остеопороз – заболевание, при котором снижается плотность костной ткани.

Поболит и перестанет

«Незначительные признаки болезни часто остаются без внимания. И, к сожалению, для многих пациентов первым сигналом становится перелом, и порой не один», – говорит **Лена Кубаева**.

Если единственное проявление остеопороза – перелом, как тогда понять, что вам срочно требуется лечение?

Наши кости – это живая ткань, которая в любом возрасте обновляется. Но если до 30 лет она растёт и укрепляется, то с 45 процессы разрушения костной ткани начинают преобладать над процессами **восстановления**.

«Кость состоит из сетчатого белкового скелета, в ячейки которого откладываются соли кальция. Уровни насыщенности кости кальцием различаются в разные периоды жизни. Теряя его, кость как бы разжижается, становится хрупкой, пористой и перестаёт выполнять каркасную и опорную функции», – объясняет Лена Кубаева.

Потеря плотности костной ткани происходит незаметно и постепенно.

На появившийся дискомфорт большинство старается не обращать внимания.

А обратившиеся к врачу жалуются на длительные боли в позвоночнике, кистях, тазобедренных суставах, на судороги.

«У многих нет чёткой локализации боли, они так и говорят на приёме: болит вся спина. При остеопорозе болевой синдром есть всегда, но большинство себя успокаивает: наверное, это остеохондроз, поболит и перестанет», – говорит Лена Алексеевна.

Структура кости меняется, возрастает давление на нервные волокна и прилегающие ткани, отсюда и неприятные ощущения. Причиной боли в спине или шее может быть компрессионный перелом, но из-за прогрессирующего остеопороза привычный к болевым ощущениям человек о нём и не подозревает. И терпит порой несколько месяцев.

«У наших мануальных терапевтов не раз были случаи, когда пациента, обратившегося с просьбой подлечить больную спину, шею, сделать вытяжку, они отправляли на рентген. А на снимке – патологический перелом», – рассказывает Лена Алексеевна.

Распознать недуг, который уже находится в запущенной форме, врачу помогает подробный осмотр.

«Если я при перкуссии или пальпации наблюдаю повышенную чувствительность остистых отростков позвонков, то направляю пациента на рентгенологическое обследование, чтобы исключить компрессионный перелом», – поясняет специалист.

Отличительная особенность остеопороза – так называемые переломы на ровном месте: при падении с высоты собственного роста, резком повороте, наклоне, подъёме тяжести. Часто страдает шейка бедра, на фоне остеопороза она плохо срастается, что приводит к тяжёлой инвалидности **у пожилых**.

Худоба в минус

Так кто же находится в группе риска?

Среди страдающих остеопорозом 80 % – женщины. Старший возраст – один из серьёзных факторов развития заболевания.

«С годами меняется уровень гормонов, которые способствуют удержанию кальция и образованию новой костной ткани. В основном их вырабатывают яичники, и угасание их функции ведёт к развитию остеопороза», – объясняет врач.

Негативно сказывается на состоянии костной ткани столь желанная для многих женщин худоба.

«Риск остеопороза у худых людей выше, особенно если масса тела меньше 57 кг. Жировая ткань продуцирует женские половые гормоны, защищающие костную ткань», – рассказывает Лена Алексеевна.

Ведёт к остеопорозу низкий уровень витамина D, который регулирует всасываемость кальция и минерализацию костной ткани, а также питание или ограничительные диеты, в которых мало кальцийсодержащих продуктов. Заведомо отрицательный эффект достигается приёмом некоторых лекарственных препаратов.

«При хронических лёгочных и ревматологических заболеваниях часто назначают глюкокортикостероиды. Они стопроцентно ведут к развитию остеопороза», – утверждает врач.

Влияет на болезнь даже душевный настрой. После наступления менопаузы главную роль по выработке половых гормонов – в частности эстрогенов и тестостерона – берут на себя надпочечники. При хроническом стрессе производство этих гормонов уменьшается и, как следствие, снижается плотность костной ткани.

У мужчин многие возрастные изменения, ведущие к остеопорозу, выражены меньше, но не всем из них удаётся избежать диагноза: один из восьми мужчин страдает этим недугом.

Очень важно, какой объём костной ткани был накоплен в начале жизни.

«Лучшее время для укрепления костей – период быстрого роста организма.

Не зря же раньше в детских садах был обязателен приём рыбьего жира», – говорит врач.

Детство, подростковый возраст, взросление – благодатное время, когда питанием с высоким содержанием кальция и физической активностью можно увеличить костную массу. Но она резко снижается у курящих. Скорость, с которой они её теряют, в 1,5–2 раза выше, чем у некурящих. Ведёт к этому и излишнее употребление алкоголя.

Кунжут поможет

Остановить развитие остеопороза можно, если чётко знать, в каком состоянии находится костная ткань. Современное оборудование – денситометр – сообщает врачу количественные сведения о минеральной плотности костной ткани, процент нормы и показатели отклонения от неё.

«Благодаря денситометрии врач определяет риск переломов, выбирает тактику лечения и профилактики остеопороза», – говорит Лена Кубаева.

Чуткий аппарат замечает хрупкость костей на начальном этапе. Стандартная рентгенография «видит» снижение минерализации костной ткани свыше 25 процентов, денситометрия определяет разрушения на уровне двух процентов, когда развитие болезни можно приостановить на ранней стадии.

«Лечение остеопороза – дело длительное и непростое. Врачи советуют приём витамина D и кальция. При критической массе костной ткани или её резком снижении требуется серьёзная гормональная терапия, её, как правило, назначают врачи-эндокринологи», – говорит Лена Кубаева.

В период менопаузы, чтобы увеличить количество половых гормонов, способствующих восстановлению костной ткани, женщинам назначают гормонозамещающую терапию. Требуется она и тем, у кого были удалены репродуктивные органы, в каком бы возрасте это ни произошло.

«Пример: 40-летняя пациентка, которая никак не связывала свой перелом с тяжелейшим остеопорозом, была уверена, что его рано опасаться. Но оказалось, после операции она не стала принимать гормоны, и серьёзные последствия не заставили себя ждать», – вспоминает Лена Алексеевна.

Предупреждает и останавливает развитие остеопороза употребление продуктов с повышенным содержанием кальция. В числе лидеров – кунжут, в нём на 100 г – 1474 мг кальция, богаты кальцием молочные продукты, особенно твёрдые сыры. В ежедневном меню желательны орехи, семена подсолнечника, сухофрукты, рыба.

На зарядку становись

Известно, что плотность кости у спортсменов на 25 процентов выше, чем у людей с обычным уровнем физических нагрузок. А при активном образе жизни она на 30 процентов выше, чем при малоподвижном.

«Наши кости тесно связаны с мышцами, без движения мышечная ткань атрофируется, от недостаточного кровообращения особенно страдает надкостница», – говорит врач.

Наглядное доказательство – молодые пациенты, которые носили гипс. Даже визуально после его снятия заметно, как по объёму отличается одна конечность от другой.

«Для пожилых подойдёт умеренная физическая нагрузка, тренировки нужно выбирать исходя из состояния организма и уровня подготовки. Упражнения не должны вызывать болевых ощущений», – предупреждает Лена Кубаева.

А ещё для них очень важна безопасность квартиры: хорошее освещение, отсутствие скользких ковров, удобная домашняя обувь.

Елена Мирошниченко