



# Шел, упал, очнулся – ГИПС

**Средняя продолжительность жизни в большинстве стран Европы, Японии и США достигла без малого восьмидесяти лет. Но долголетие принесло и свои болезни.**

**И в первую очередь те, от которых разрушаются кости.**

**В этом списке «призеры» – остеопороз и остеопения.**

**О том, как вовремя диагностировать эти заболевания, как их лечить, мы говорим с заведующей центром остеопороза больницы имени Соловьева кандидатом медицинских наук Ксенией БЕЛОВОЙ (на снимке).**

считается остеопороз тогда, когда случился первый перелом. Конечно, я говорю в первую очередь о переломах, именуемых медиками низкоэнергетическими, то есть которые вы получили, упав с высоты собственного роста или даже меньшей.

Конечно, нужно бы побеспокоиться о собственном здоровье еще до этого печального события, а если вы этот самый перелом уже получили, значит, обследоваться надо обязательно. Сделать это можно в центрах остеопороза, где не только оценят плотность костей, но и выяснят, нет ли у вас дефицита необходимых витаминов, в первую очередь кальция и витамина Д.

– *Нередко читатели нам задают вопрос: если слоятся ногти или становятся тусклыми волосы, может ли это свидетельствовать о том, что страдают кости?*

– Нет, потому что все названные вами симптомы свидетельствуют о нехватке в организме кальция, железа, магния, фосфора, но не о состоянии костей.

Вообще, чтобы не гадать, есть ли у вас проблемы, проанализируйте все факторы риска заболевания остеопорозом. О некоторых мы уже говорили. Кроме принадлежности к женскому полу и наличия вредных привычек, а также малоподвижного образа жизни к ним также относятся: хрупкое телосложение, наследственность, диеты с низким содержанием кальция, ревматоидные артриты, нарушения обменных процессов, низкий уровень эстрогена у женщин и тестостерона у мужчин, некоторые заболевания щитовидной железы, дефицит витамина Д. Провоцировать развитие остеопороза может и длительное (более 3 месяцев) употребление глюкокортикоидов (преднизолон, кортизон, дексаметазон).

– *Ксения Юрьевна, а остеопороз лечится?*

– Да, лечится и успешно. Особенно если лечение начато вовремя.

Людмила ДИСКОВА  
Фото автора

## «Хрустальные» люди

– *Ксения Юрьевна, для начала хотелось бы понять, чем остеопения отличается от остеопороза?*

– Фактически речь идет об одном заболевании, ведь и при остеопении, и при остеопорозе мы говорим о снижении минеральной плотности и качества кости. Но если недуг находится в начальной стадии, мы говорим об остеопении, если он прогрессирует – об остеопорозе. То есть остеопения – это состояние, предшествующее остеопорозу. Однако и в том, и в другом случае необходимо лечение, причем чем раньше оно будет начато, тем благоприятнее последующий прогноз. У кого-то процесс разрушения костей идет медленнее, у кого-то очень быстро, поэтому медлить нельзя.

– *С чем связано, что эти заболевания сегодня находятся в списке топовых, если так можно сказать?*

– Снижение плотности костей – это неизменный спутник старости. Конечно, есть и врожденные аномалии, когда дети рождаются с очень хрупкими костями, которые ломаются от малейшего прикосновения. Медики не зря именуют их «хрустальными» людьми. Об этом недуге было известно с давних пор, но все-таки им страдали немногие, а вот остеопорозом – миллионы.

## Сгорбленные старушки

– *Но ведь остеопорозом болеют не все?*

– К сожалению, очень многие. Как мы уже говорили, остеопороз – это болезнь пожилых людей. Еще сто лет назад большинство европейцев, да и наших соотечественников не доживали до глубокой старости. А те, кто доживал лет до 75, были не столь требовательны к качеству жизни. Да, все видели сгорбившихся старушек, скрюченных старичков, но в веке девятнадцатом это считалось вполне нормальным явлением. Да что там век девятнадцатый! В двадцатом врачи спорили, что есть остеопороз – болезнь

или просто процесс старения. Но именно тогда ученые начали проводить массовые исследования – биологические, генетические, молекулярные. Причем работы вели врачи разных стран, и вскоре выяснилось, что далеко не все пожилые дамы и джентльмены имеют склонность к переломам костей. Есть те, у кого и в глубокой старости кости не теряют первоначальной плотности, а есть другие, едва перешагнувшие пятидесятилетний рубеж, но получившие уже по нескольку переломов...

Между тем пожилой человек тоже должен вести активную жизнь. Многие из тех, кому за 60, еще работают, а значит, их здоровье должно быть в полном порядке.

## Во всем виноваты гормоны

– *Скажите, а почему мужчины реже, чем женщины, сталкиваются с проявлениями остеопороза?*

– Есть такое понятие – пиковая костная масса. У женщин пик наступает в возрасте 25 – 30 лет. Именно в этот период наши кости считаются самыми крепкими. А вот мужчины этот самый пик переживают намного позднее. Все дело в том, что в их организме есть вещества, именуемые андрогенами. Это анаболические гормоны, которые обеспечивают рост костей и их большую плотность, размер, а также мышечную массу. К слову, объем мышц тоже влияет на состояние костной ткани.

В отличие от женщин у представителей сильного пола в силу возрастных изменений к пятидесяти годам не происходит снижения уровня эстрогенов в крови. Как известно, именно по этой причине у большинства дам в этом возрасте активизируются так называемые клетки-разрушители.

– *Так, может быть, в этот период женщинам лучше начать принимать гормоны, дабы восполнить их нехватку?*

– Действительно, с помощью гормонозаместительной терапии

можно приостановить развитие остеопороза. Другое дело, что в качестве профилактики данного заболевания ее никто у нас не назначает, назначают лишь кальций и витамин Д. Но если гормонозаместительная терапия назначена женщине по другим причинам, это неплохо, потому что помогает укреплению костей. Однако, увы, чем старше пациентка, тем больше противопоказаний существует при назначении подобного лечения. К тому же надо помнить, что при его отмене разрушительное воздействие на кости активизируется.

## Витамин Д в помощь

– *Мы говорили, что провоцировать изменение плотности костей может возраст, а какие еще причины могут повлиять на этот процесс?*

– В первую очередь это дефицит кальция, дефицит витамина Д, малоподвижный образ жизни и вредные привычки – курение и алкоголь в буквальном смысле разрушают кости.

Чтобы восполнить дефицит витаминов, надо правильно питаться. Уже в утробе матери младенец начинает получать кальций, который необходим для формирования скелета. В этот период женщине надо обратить особое внимание на свой рацион. В нем обязательно должны быть молочные и кисломолочные продукты, овощи, фрукты, орехи, рыба, мясо... В противном случае необходимый кальций ребенок заберет из костей мамы.

Новорожденный младенец также нуждается в полноценном питании. Однако и в подростковом возрасте о нем ни в коем случае нельзя забывать. Газировка не должна заменять молоко и творог, а сидение за компьютером – занятия физкультурой и спортом. Бывать на свежем воздухе надо обязательно, потому что солнце – это источник витамина Д. Именно витамин Д играет важную роль в развитии скелета, он помогает всасыванию кальция в кишечнике и обеспечивает обновление и минерализацию костной ткани.

К сожалению, сегодня мы все чаще встречаемся с тем, что даже у детей наблюдается дефицит витамина Д. Здесь свою роль играют и привычка к малоподвижному образу жизни, и неправильное питание. Это приводит к тому, что в подростковом возрасте им не хватает минеральных веществ для формирования скелета.

С возрастом кожа снижает способность к выработке витамина Д, поэтому мы рекомендуем его пациентам моложе 65 лет в обязательном порядке с октября по май, а вот тем, кто уже перешагнул этот возрастной рубеж, принимать витамин Д надо круглый год.

Стоит заметить, что распространению остеопороза способствовали и разговоры о вреде молока для пожилых людей. Многие стали себя ограничивать и сократили до минимума его употребление. В результате у людей образовался дефицит не только кальция, но и белка, который тоже важен для образования кости.

## Факторы риска

– *Насколько я понимаю, остеопороз своевременно выявить сложно. Ведь он и не заявляет о себе. Человек ничего не чувствует до тех пор, пока в один «прекрасный» момент не падает и не ломает руку или ногу.*

– Это действительно так.

– *Но тогда как понять, что у тебя в организме дефицит кальция и витамина Д, а кости уже не в том состоянии, в котором были лет двадцать назад?*

– Остеопороз врачи не зря называют «безмолвной эпидемией», он действительно никак о себе не заявляет, пока не появляются осложнения. А осложненным

## К СВЕДЕНИЮ

**Сегодня в России каждая третья женщина в возрасте пятидесяти лет и старше имеет диагноз остеопороз и перенесла хотя бы один перелом. Впрочем, проблема мужского остеопороза тоже существует. Каждый четвертый представитель сильного пола страдает данным недугом. При этом смертность после переломов у них выше, чем у женщин. Чаще, чем дамы, наши мужчины ломают позвоночник, получают другие тяжелые травмы, которые не позволяют им быстро восстановиться.**