

Пресс-релиз

к Всемирному дню борьбы с остеопорозом 20.10.2025г.

В 1997 году Всемирная Организация Здравоохранения, признав, что остеопороз является важной глобальной проблемой общественного здоровья и здравоохранения, объявила 20 октября Всемирным Днем борьбы с остеопорозом.

Цель дня: донести до людей всего мира информацию о том, что остеопороз – «молчаливая эпидемия», при которой на протяжении длительного времени симптомы отсутствуют и лишь единственной жалобой может быть боль в спине.

Остеопороз – одно из самых древних заболеваний. Типичные изменения костно-мышечного аппарата были заметны еще на останках североамериканских индейских племен, датированных 2500 г до н.э.

Остеопороз – многофакторное заболевание опорно-двигательного аппарата человека, поражающее все кости скелета, характеризующееся уменьшением массы костной ткани и сопровождающееся снижением плотности и прочности костей, повышению риска переломов. В процессе болезни скелет человека становится более хрупким, а вероятность переломов значительно возрастает.

К сожалению, остеопороз – одно из неизлечимых заболеваний, а необходимое в ряде случаев хирургическое вмешательство только снижает возможные осложнения (в том числе и смертность). Возрастные изменения костно-мышечного аппарата, усугубляющиеся рядом факторов (вредные привычки, неблагоприятная экология, генетическая предрасположенность и другие), приводят к изменению плотности костей и увеличивают их хрупкость. Это, в свою очередь, повышает риск травматизма в совершенно безобидных на первый взгляд ситуациях (поднятие тяжести, неудачное падение и другие). Именно так можно охарактеризовать течение остеопороза, при котором любая травма или перелом является осложняющим болезнью фактором.

При остеопорозе могут возникать переломы любых костей, но основными наиболее типичными видами переломов являются:

- перелом лучевой кости «в типичном месте» (возникает при падении на вытянутую руку);
- компрессионный перелом позвоночника (развивается при падении на спину или поднятии тяжестей);
- перелом шейки бедра — наиболее грозный и тяжелый по своим последствиям. Только 9% возвращаются к прежнему образу жизни.

Склонность к падениям у пожилых людей обычно бывает связана с такими факторами, как мышечная и общая слабость, нарушения зрения, нарушения сна, расстройства равновесия, прием некоторых неврологических препаратов, снижение остроты слуха и зрения и др. Мероприятия по профилактике падений занимают важное место в лечении остеопороза и должны проводиться в любом возрасте, пока болезнь не начала активно себя проявлять.

Для профилактики остеопороза необходимо:

Увеличить потребление продуктов, богатых кальцием (при необходимости, кальциевых таблеток)

Потребление витамина Д (пребывание на солнце, продукты, богатые витамином Д, витамин Д в растворе)

Адекватная физическая активность (ходьба, «скандинавская» ходьба», гимнастика)

Отказ от курения, умеренное потребление алкоголя

Ограничение кофе (до 2 чашек в день)

Поддерживать нормальную массу тела

Больше кушать овощей и фруктов (не менее 400 г в день)

Избегать падений.