

ОСТЕОПОРОЗ



И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОСТЕОПОРОЗЕ?



Остеопороз – это метаболическое заболевание скелета, связанное со снижением костной массы и качества кости. Главная опасность остеопороза – переломы костей, иногда даже при незначительных повседневных нагрузках. Наиболее опасными зонами являются шейка бедренной кости, позвоночник, лучевая кость в области запястья. Именно в этих костях нередко развиваются остеопоротические переломы даже при минимальной травме.

КТО ПОДВЕРЖЕН РИСКУ ОСТЕОПОРОЗА?

- женщины после наступления менопаузы;
- мужчины и женщины старшего возраста;
- лица, длительное время принимающие глюкокортикоиды, противосудорожные, мочегонные препараты и антикоагулянты;
- женщины с нарушением менструального цикла;
- лица, страдающие такими эндокринными заболеваниями, как сахарный диабет и гипертиреоз.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ОСТЕОПОРОЗА?

- курение;
- избыточное употребление алкоголя, кофе; сидячий образ жизни;
- недостаток кальция (особенно в детстве).

ФАКТОР РИСКА ОСТЕОПОРОЗА

Проверьте себя, есть ли у Вас риск заболеть остеопорозом. Ответьте на вопросы теста, разработанного Международным Фондом Остеопороза. Если Вы ответили «да» хотя бы на один вопрос, это означает, что Вы подвержены риску развития этого заболевания с последующими переломами. В этом случае Вам желательно пройти денсито-метрическое исследование костей, которое позволит более точно определить их состояние.

- Был ли у ваших ближайших родственников перелом шейки бедра после незначительной травмы?
- Был ли у Вас когда-нибудь перелом костей при незначительной травме?
- Для женщин: было ли Вам менее 45 лет, когда наступила менопауза?
- Для женщин: прекращались ли у Вас менструации на срок более года (кроме периода родов)?
- Для мужчин: имелись ли у вас когда-нибудь нарушения потенции, отсутствие полового влечения, бесплодие, связанное с низким уровнем тестостерона?

- Принимали ли Вы стероидные гормоны в таблетках (преднизолон или др.) более 6 месяцев?
- Уменьшился ли Ваш рост более чем на 3 см?
- Злоупотребляете ли Вы алкоголем?
- Часто ли у Вас бывают поносы?
- Выкуриваете ли Вы больше пачки сигарет в день?

КАК РАСПОЗНАТЬ ОСТЕОПОРОЗ?

Остеопороз сложно выявить, учитывая, что на ранних стадиях заболевание протекает бессимптомно. Иногда единственным симптомом является боль в спине при длительном стоянии, уменьшающаяся в горизонтальном положении. Если вы относитесь к группе риска, не дожидайтесь появлений более грозных сигналов, обратитесь к специалисту и пройдите обследование. Самый широко используемый метод диагностики – это денситометрия, которая позволяет быстро, безопасно и с высокой точностью определить стадию заболевания. Этот метод также используется для оценки эффективности лекарственной терапии.



ЛЕЧЕНИЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ

Если денситометрическое обследование выявило снижение костной массы и поставлен диагноз остеопороз, то в первую очередь нужно выработать правильную стратегию лечения. Препараты для лечения остеопороза можно разделить на три группы:

- препятствующие резорбции (рассасыванию) костей;
- способствующие костеобразованию;
- комбинированного действия.

Выбор схемы лечения определяется врачом. Нужно настроиться на длительную терапию, так как короткий курс приема любого антиостеопоротического препарата никогда не позволит уменьшить риск возникновения переломов. Практически все эти лекарственные препараты включают компоненты кальция и витамина Д. Не менее чем через полгода следует повторно провести денситометрию для оценки эффективности терапии.

ОСТАВАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ – ЭТО ЗАЛОГ УСПЕХА ЛЕЧЕНИЯ!

Физические упражнения, повышающие мышечный тонус и подвижность суставов, сделают Вас менее восприимчивыми к различного рода травмам, избавят от болей в спине. Кроме того они благоприятно влияют на обмен веществ.

Составьте себе индивидуальную программу гимнастики, но и не отказывайтесь от привычных и посильных занятий спортом и танцами.

ОСТОРОЖНОСТЬ И ВОЗДЕРЖАННОСТЬ ВАШИ СОЮЗНИКИ

Конечно такое серьезное заболевание должно внести некоторые корректировки в вашу повседневную жизнь. Чтобы избежать падений, носите удобную обувь без каблуков, держитесь за перила на лестнице, ограничьте перемещения, когда на улице сыро и скользко. Берегите позвоночник и не поднимайте тяжелых предметов, особенно в положении, наклонившись вперед. **БЕРЕГИТЕ СЕБЯ РАЗУМНО!**

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА

- Употребление пищи с достаточным содержанием кальция соответственно возрасту

| | |
|---|--------------|
| Подростки, юноши и девушки 11–14 лет | 1200–1500 мг |
| Мужчины 25–65 и женщины 25–50 лет | 1000 мг |
| Беременные и кормящие | 1200–1500 мг |
| Женщины старше 50 и мужчины старше 65 лет | 1500 мг |

- Дополнительный прием препаратов кальция при недостатке его в рационе;
- Достаточная физическая активность:
 - при сидячей работе необходимо после каждого часа работы делать 10-ти минутную гимнастику или прогулку;
 - 3–4 раза в неделю прогулки или 30 минутный бег трусцой;
 - пребывание на свежем воздухе для образования под действием солнечного света витамина Д;
- Ограничение употребления алкоголя, кофе, курения.

ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЮДЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА И ПЕНСИОНЕРОВ «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

Благотворительная программа РООИ «Здоровье человека» **«Школа здоровья»** реализуется в соответствии с Государственной программой «Социальная поддержка жителей города Москвы на 2012–2016 годы», утвержденной Постановлением Правительства Москвы от 06.09.2011 г. № 420-ПП.

Программа предусматривает проведение на базе Центров социального обслуживания населения районов города Москвы информационной работы с целью повышения грамотности инвалидов в области предупреждения развития остеопороза. Социально-значимая программа благотворительной направленности РООИ «Здоровье человека» **«Профилактика и охрана здоровья инвалидов на базе учреждений социальной защиты населения г. Москвы»** предусматривает:

- обследование костной массы у пожилых людей,
- выявление групп риска и проведение реабилитационных мероприятий.

Программу осуществляет Региональная общественная организация инвалидов «Здоровье человека», в течение ряда лет успешно решающая задачи профилактики и лечения остеопороза у пожилых людей.

В Центре Остеопороза РООИ «Здоровье человека» имеется необходимое оборудование – денситометр DXL CALSCAN фирмы ЛУНД (Швеция), широко используемый во многих странах и позволяющий выявить заболевание на самых ранних стадиях. Прием ведут высококвалифицированные специалисты, ведущие научную работу по проблемам возрастных изменений организма, в том числе остеопороза.



ЛЕЧЕБНЫЙ КУРС В САНАТОРИЯХ

- Консультативный прием (невролог, травматолог-ортопед, ревматолог, мануальный терапевт);
- Диагностика (рентген , УЗИ суставов, денситометрия (определение плотности костей));
- Сероводородная вода «Мацеста» и природные радоновые воды (снимают воспаление, устраняют болевые ощущения, восстанавливают баланс воды и солей в организме);
- Тамбуканская грязь (уменьшает болевой синдром, снимает отеки, улучшает питание тканей, тонус мышц, восстанавливает движение в суставах);
- Локальная криотерапия;
- Дозированная физическая активность (терренкур и «скандинавская ходьба», лечебная физкультура в зале, аквааэробика);
- Рекомендации как управлять стрессом и не допустить болезнь;
- Здоровое и сбалансированное питание.

**Более подробную информацию о предоставляемых санаториями услугах Вы можете узнать по бесплатному номеру круглосуточной службы поддержки “РЖД - ЗДОРОВЬЕ”
8 (800) 555 2 777**

ПЕРЕЧЕНЬ САНАТОРИЕВ “РЖД-ЗДОРОВЬЕ” ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДАННОЙ ГРУППЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Санаторий «Аквамарин»

353417 Краснодарский край,
г. Анапа, с. Витязево,
ул. Горького/бульвар Шардоне, 42/1

+7 (495) 797-05-84

+7 (988) 235-84-00

+7 (863) 221-25-84



Санаторий «Ивушка»

354206,
Краснодарский край,
г. Сочи,
ул. Лучезарная, 14

+7 (495) 797-05-84

+7 (988) 235-84-00



Санаторий «Мыс Видный»

354037, Краснодарский край,
г. Сочи, ул. Новороссийское шоссе 1

+7 (800) 77-50-100

+7 (862) 260-94-48



Санаторий «Черноморье»

354000, Краснодарский край,
г. Сочи, ул. Орджоникидзе, 27

+7 (988) 235-84-00

+7 (495) 797-05-84



Санаторий «Октябрьский»

354053, Краснодарский край,
г. Сочи, ул. Плеханова, 34 Б

+7 (862) 225-71-62

+7 (495) 215-09-91



Санаторий «Долина Нарзанов» г. Ессентуки

357600, Ставропольский край,
г. Ессентуки,
Привокзальная пл., 1а

8 (800) 200-47-07



Санаторий «Долина Нарзанов» г. Кисловодск

357700, Ставропольский край,
г. Кисловодск, ул. Урицкого, 1

+7 (988) 236-84-00

+7 (495) 797-05-84



Санаторий «Долина Нарзанов» г. Нальчик

г. Нальчик,
ул. Марко Вовочок, 4

8 800 700 05 84

+7 (495) 797-05-84



Санаторий «Жемчужина Зауралья»

641871, Курганская обл.,
г. Шадринск,
ул. Крайняя, 17

8 (800) 300-59-60



Санаторий «Дон»

394070, Воронежская обл.,
г. Воронеж, Кленовая аллея, 6

+7 (473) 205-94-45

+7 (473) 220-31-25



Санаторий «Волжские Дали»

410505, Саратовская обл.,
Саратовский р-н, с. Пристанное

+7 (8452) 411-980

+7 (8452) 411-949



Санаторий «Радон»

397909,
Воронежская область,
г. Лиски,
ул. Коминтерна, 61

+7 (47391) 410-86



Санаторий «Сосновый Бор»

610901,
Кировская обл.,
п/о Нижнеивкино

+7 (8332) 78-18-32

+7 (8332) 78-71-91



Благотворительный фонд «Почет» совместно с Центральной дирекцией здравоохранения ОАО «РЖД» на регулярной основе проводит для Вас встречи с врачами железнодорожных больниц и поликлиник по профилактике наиболее часто встречающихся заболеваний в старшем возрасте. На этих встречах врачи рассказывают о диагностике заболеваний, правильном питании и образе жизни, методах лечения и предотвращения обострений. Мы надеемся, что эти занятия будут для Вас полезны и помогут Вам поддерживать себя в хорошей форме. Если Вы хотите узнать тематику встреч или принять участие в занятиях, Вам необходимо обратиться в свой Совет ветеранов, где Вы состоите на учете, в Межрегиональный координационный совет ветеранов Вашей железной дороги или в Благотворительный фонд «Почет» и сообщить о своем желании. Ждем Вас на наших занятиях!

Благотворительный фонд “Почет”:

+7 (499) 262 0 262

для звонков из регионов:

8 (800) 775 22 42

Единый Контакт-центр сети учреждений здравоохранения

ОАО «РЖД» – «РЖД-Медицина»:

8 (800) 234 34 34, rzd-medicine.ru

Служба поддержки АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ»:

8 (800) 555 2 777