**20 октября** в 80 странах мира отмечается **Всемирный день профилактики** **остеопороза.** Этот день проводится с целью донести до людей всего мира информацию о том, что: ***остеопороз-«молчаливая эпидемия»***, при которой на протяжении длительного времени симптомы отсутствуют.

   По данным Всемирной организации здравоохранения, среди неинфекционных заболеваний **остеопороз занимает четвертое место**после болезней сердечно-сосудистой системы, онкологической патологии и сахарного диабета.

  В России остеопороз является одной из важных социально-значимых проблем. По оценкам медиков, сегодня в нашей стране остеопорозом страдают 31-33% женщин и 23-24% мужчин. Именно ***остеопороз*** является *основной причиной переломов шейки бедра***.** Только 25% пациентов после перелома шейки бедра возвращаются к самостоятельной жизни, 50% остаются инвалидами, а 25% умирают в течение 3 лет после перелома.

 Тульская область не является исключением. В области регистрируется высокая заболеваемость остеопорозом. К сожалению, основная масса населения не знает о своем заболевании и своевременно не обращается к врачам по поводу его лечения.

**Причины остеопороза**

 Кость представляет собой постоянно обновляющуюся ткань. Как правило, после 30 лет начинаются постепенные потери костной массы вследствие преобладания процессов разрушения, которое не компенсируется достаточным костеобразованием. Наступление менопаузы ускоряет разрушение костей, что связано с резким снижением уровня женских половых гормонов (эстрогенов).

 Такой остеопороз называется ***первичный*** (постменопаузальный или старческий). Кроме того, негативное влияние на костный обмен могут оказывать некоторые эндокринные и неэндокринные заболевания и лекарственные препараты.

**Факторы риска развития остеопороза**

* ***Неуправляемые***  – не

зависят от самого человека:

* низкая минеральная плотность костной ткани;
* женский пол;
* возраст старше 65 лет;
* наличие остеопороза и/или переломов при небольшой травме у родственников (мать, отец, сестра) в возрасте 50 лет и старше;
* предшествующие переломы;
* некоторые эндокринные заболевания;
* ранняя (в том числе хирургическая) менопауза у женщин;
* низкий индекс массы тела и/или низкий вес;
* прием глюкокортикоидов, длительная иммобилизация (постельный режим более 2 месяцев).
* ***Управляемые*** – зависят от

образа жизни и поведения и могут быть устранены:

* низкое потребление кальция;
* дефицит витамина D;
* курение;
* злоупотребление алкоголем;
* низкая физическая активность;
* склонность к падениям.

**Основные проявления остеопороза**

 ***Начальными симптомами заболевания***могут быть признаки, связанные с недостатком кальция: общая слабость, повышенная утомляемость, снижение трудоспособности; кариес; ломкие ногти, тусклые, секущиеся волосы.

По мере того, как заболевание прогрессирует появляются ***боли в костях.***

 Происходит уменьшение роста на 2-3 см. В результате рост может снизиться на 10-15 см. Происходит изменение осанки в виде искривления позвоночника *«вдовий» горб.*

 Течение заболевания чаще медленное, но прогрессирующее. При прогрессировании заболевания нарушение минерализации кости с каждым годом увеличивается, что сопровождается снижением ее прочности. В результате отмечают патологические переломы, вторичные деформации, которые нередко приводят к инвалидности.

**Диагностика**

 ***Рентгеновская денситометрия*** является “золотым” стандартом диагностики остеопороза и лучевая нагрузка при ее применении незначительна.***Рентгенография*** позволяет выявить остеопороз лишь в поздние сроки заболевания.

 В целях снижения заболеваемости остеопорозом на базе Тульской областной клинической больницы (клинико-диагностический центр, г. Тула, ул. Ф. Энгельса, д. 58, тел.**31-86-66**) **функционирует Центр профилактики остеопороза**. Основная задача Центра - выявление больных и установление диспансерного наблюдения за пациентами под контролем врача.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ и СВОИХ БЛИЗКИХ!**

***Государственное учреждение здравоохранения***

 ***«Городская клиническая больница № 2 г. Тулы им. Е. Г. Лазарева»***

**ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА**

******

**ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ**