**Остеопороз** - одно из самых распространенных в мире заболеваний: ему подвержена каждая третья женщина и каждый восьмой мужчина. **20 октября** в 80 странах мира отмечается **Всемирный день профилактики остеопороза.** Этот день проводится ежегодно с целью донести до людей всего мира информацию о том, что: **остеопороз - «тихая эпидемия»,** при которой на протяжении длительного времени симптомы отсутствуют и лишь единственной жалобой может быть боль в спине. Заболевание выявляют в большой части случаев при развитии первого перелома.

**В России** среди лиц **в возрасте 50 лет и старше** остеопороз выявляется у **34% женщин и 27% мужчин**. Частота остеопороза увеличивается с возрастом. В целом, остеопорозом страдают около **14 млн**. человек.

**Социальная значимость** остеопороза определяется его **последствиями** - **переломами** тел позвонков и костей периферического скелета. Наиболее типичными переломами вследствие остеопороза считаются переломы проксимального отдела бедренной кости, лучевой кости и переломы позвонков, но также распространены переломы других крупных костей скелета (таза, ребер, грудины, голени, плечевой кости и т.д.)

У пациентов, перенесших патологические переломы, **снижается качество жизни**, которое лишь частично восстанавливается в среднем через 12- 24 месяца в зависимости от локализации перелома. Так, среди лиц, выживших после перелома бедренной кости, **каждый третий** утрачивает способность к самообслуживанию и нуждается в длительном постоянном уходе.

**В Тульской области** также регистрируется **высокая заболеваемость остеопорозом**, в 2020г. заболевание выявлено у четырёх с половиной тысяч жителей.

**Причины остеопороза**

На протяжении всей жизни человека его скелет подвергается постоянному обновлению. Но уже 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),** занимает 95% в структуре остеопороза у женщин в постменопаузе и 80% в структуре остеопороза у мужчин старше 50 лет

**Вторичный остеопороз** развивается вследствие различных заболеваний или состояний, а также приема лекарственных средств, то есть имеется конкретная причина, приводящая к остеопорозу. В структуре остеопороза вторичный остеопороз занимает 5% у женщин и 20% у мужчин

**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, желудочно-кишечные, неврологические заболевания;
* ранняя (в том числе хирургическая) менопауза у женщин;
* низкий индекс массы тела и/или низкий вес;
* длительный прием некоторых лекарственных средств (в т.ч. 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**

Ранние симптомы остеопороза очень неспецифичны, в силу чего не позволяют вовремя заподозрить развитие этого заболевания:

* болезненные ощущения в костях, особенно при смене погоды;
* ломкость костей;
* повышенная утомляемость;
* болезненное сокращение мышц голеней по ночам.

Основные проявления остеопороза на более поздних стадиях связаны с повреждением позвоночника и других костей.

**Основные симптомы остеопороза позвоночника**

* тупые боли в области деформации позвонков (могут иметь характер приступов);
* изменение формы позвоночника ([сколиоз](https://www.mediccity.ru/directions/513), появление сутулости, уменьшение роста);
* появление горба;
* боль и тяжесть в грудном и поясничном отделах (поясничный остеопороз).
* **Диагностика остеопороза**

Исследование на остеопороз направлено на выявление изменений плотности костной ткани и включает в себя проведение следующих методов:

* Рентгеновская денситометрия- «золотой» стандарт диагностики остеопороза;
* [рентгенография](https://www.mediccity.ru/directions/501);
* компьютерная томография;
* [МРТ](https://www.mediccity.ru/directions/494);
* [анализ крови](https://www.mediccity.ru/directions/139)

С целью своевременного выявления заболевания можно получить консультацию врачей ревматологов и пройти необходимые обследования на базе ГУЗ «ГКБ № 2 г.Тулы имени Е.Г.Лазарева

Также пройти медицинское обследование можно в **Центре профилактики остеопороза**, который функционирует в клинико-диагностическом центре Тульской областной клинической больницы по адресу: г.Тула, ул.Ф.Энгельса, д.58.

***Памятку подготовила врач-ревматолог ГУЗ «ГКБ №2 г.Тулы имени Е.Г. Лазарева» Плахова А.О.***

*********Государственное учреждение здравоохранения «Городская клиническая больница № 2 г. Тулы***

 ***имени Е. Г. Лазарева»***

***Причины, факторы риска, симптомы, диагностика, профилактика остеопороза***

****

 **(Памятка для населения)**