

20 жовтня – Всесвітній день остеопорозу

Збережи кістки – збережи рух і якість життя

Остеопороз – це «тиха епідемія», яка щороку вражає мільйони людей, особливо жінок у віці після 50 років. Його називають «мовчазним злодієм», бо захворювання довго не дає симптомів, але поступово послаблює кістки, роблячи їх ламкими та вразливими до переломів. Саме тому 20 жовтня у світі відзначають Всесвітній день остеопорозу, аби нагадати про важливість профілактики, раннього виявлення та відповідального ставлення до свого опорно-рухового здоров'я.

Що таке остеопороз?

Остеопороз – це хронічне метаболічне захворювання скелета, при якому щільність кісткової тканини знижується, структура кісток стає пористою, а ризик переломів зростає навіть при незначних навантаженнях.

Найчастіші ускладнення:

- Переломи шийки стегна
- Компресійні переломи хребців
- Переломи зап'ясть і ребер

Факти, які варто знати:

- ♦ За даними ВООЗ, 1 з 3 жінок і 1 з 5 чоловіків віком старше 50 років стикається з остеопоротичними переломами.
- ♦ Лише 10–20% хворих знають про свій діагноз.
- ♦ Після перелому стегна до 30% пацієнтів помирають протягом року через ускладнення.
- ♦ Більшість пацієнтів ніколи не проходили денситометрію (обстеження щільності кісток).

Хто в зоні ризику?

Основні фактори ризику:

- Вік понад 50 років
- Жіноча стать, особливо в постменопаузі
- Генетична схильність
- Недостатнє споживання кальцію та вітаміну D
- Малорухливий спосіб життя
- Паління та надмірне вживання алкоголю
- Низька вага тіла (ІМТ < 19)

- Тривалий прийом глюкокортикоїдів або гормональної терапії
- Захворювання щитоподібної залози, нирок, печінки

Як виявити остеопороз?

1. Денситометрія – «золотий стандарт»

Це безболісне дослідження, що вимірює щільність кісткової тканини.
Рекомендовано:

- жінкам після 50 років,
- чоловікам після 65 років,
- а також людям з підвищеним ризиком переломів.

2. Аналізи крові

Визначають рівень кальцію, фосфору, вітаміну D, паратгормону тощо.

3. Оцінка за шкалами FRAX або QFracture

Онлайн-інструменти для розрахунку ризику переломів протягом найближчих 10 років.

Профілактика – найкраще лікування

Остеопороз не завжди можна повністю вилікувати, але можна попередити його розвиток або зупинити прогресування.

♦ Основні профілактичні кроки:

- ✓ Рациональне харчування – продукти, багаті кальцієм (молочні, зелень, риба), магнієм, білком
- ✓ Достатній рівень вітаміну D – через сонячне світло, дієту або добавки
- ✓ Фізична активність – регулярні вправи з навантаженням на кістки: ходьба, танці, легка йога, силові тренування
- ✓ Відмова від куріння й алкоголю
- ✓ Контроль гормонального фону
- ✓ Регулярні профілактичні обстеження (особливо після 50 років)

Сучасне лікування остеопорозу

Лікування остеопорозу залежить від ступеня ураження кісткової тканини та включає:

- Препарати для уповільнення руйнування кісток (бісфосфонати, деносумаб)
- Засоби, що стимулюють утворення нової кісткової тканини (терапаратід)

- Кальцій і вітамін D у лікувальних дозах
- Гормональну терапію – в окремих випадках у жінок у менопаузі
- Фізіотерапію та лікувальну фізкультуру

! Лікування призначається тільки після обстеження та під контролем лікаря (терапевта, ендокринолога, ревматолога, гінеколога).

 *Чому варто говорити про остеопороз?*

- Тому що один перелом може повністю змінити життя.
- Тому що вчасна профілактика дешевша та ефективніша за лікування ускладнень.
- Тому що рух і самостійність у старшому віці – це не розкіш, а норма, якщо ми дбаємо про кістки вже сьогодні.

 *Корисні посилання:*

-  Міжнародна фундація остеопорозу (IOF)
-  BOOЗ: Факти про остеопороз (англ.)
-  Оцінка ризику переломів FRAX (офіційний калькулятор)
-  Міністерство охорони здоров'я України – здоров'я кісток
-  Національна медична академія післядипломної освіти – матеріали з остеопорозу (PDF)

 *Пам'ятайте:*

***Здорові кістки – це незалежність, активність і свобода руху на довгі роки.
Почніть турбуватися про свій опорно-руховий апарат вже сьогодні, щоб не дізнатися про остеопороз після першого перелому.***