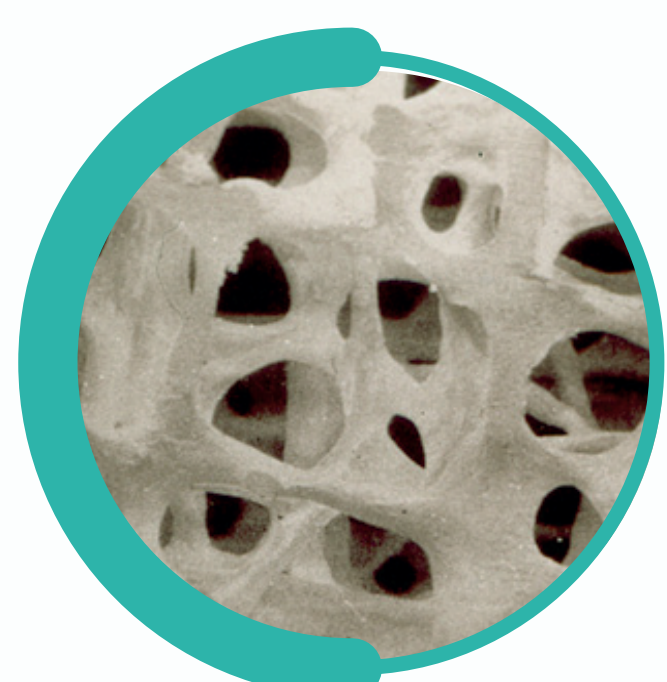


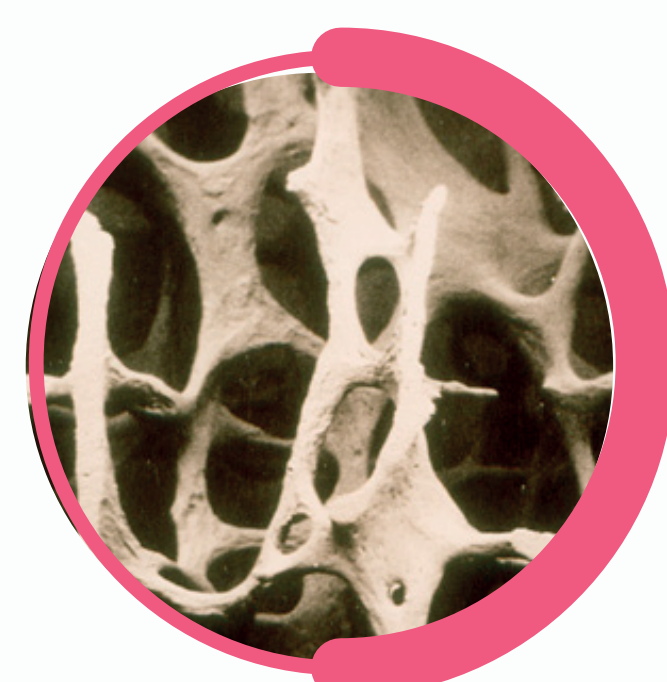
Что такое остеопороз?



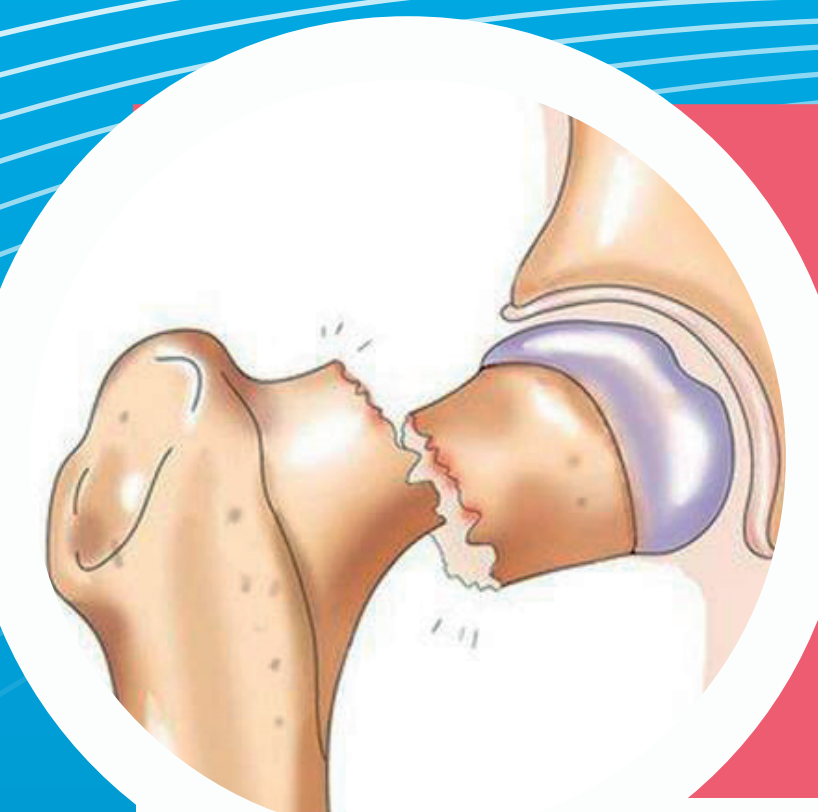
Остеопороз – болезнь, при которой кости становятся более хрупкими и ломкими. Это ведет к увеличению риска переломов костей («ломкие» кости). Люди с остеопорозом могут получить перелом даже от легкого толчка или падения с высоты своего роста в процессе своей обычной жизни. Остеопороз не имеет клинических признаков или симптомов, пока не случился перелом. Поэтому его часто называют «молчаливой» болезнью.



Кость в норме



Кость при остеопорозе



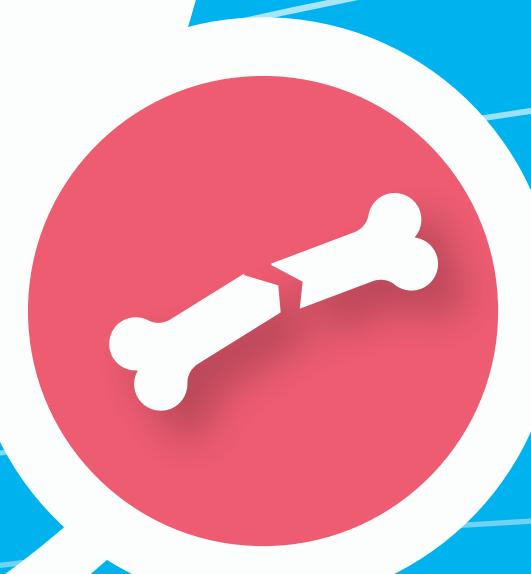
«Хрупкие» переломы – это может коснуться и Вас!

Мировая статистика говорит о том, что перелом по причине остеопороза случается каждые три секунды. Каждая третья женщина и каждый пятый мужчина в возрасте после 50 лет получают перелом в последующей жизни. Женщины старше 45 лет проводят в больнице из-за переломов, связанных с остеопорозом, больше дней, чем из-за многих других болезней, включая диабет, инфаркт и рак молочной железы.



ХВАТИТ ОДНОГО!

Не допусти следующего перелома



ПОМНИТЕ:
Остеопороз хорошо поддается лечению!
Начинать лечиться никогда не поздно!

У Вас был перелом? Обследуйтесь на остеопороз



Один перелом вызывает следующий

Известно, что каждый перенесенный перелом увеличивает риск (вероятность) получения последующих переломов. Так, более 50% пациентов с переломом бедренной кости отмечали, что ранее они уже имели переломы костей. По данным исследований, перелом позвоночника увеличивает риск повторного перелома позвоночника в 5 раз, перелома бедренной кости – в 2 раза. Даже казалось бы такой нетяжелый перелом, как перелом костей предплечья (руки около кисти) увеличивает риск перелома бедренной кости на всю оставшуюся жизнь в 2 раза! Поэтому всем людям, получившим перелом какой-либо кости в возрасте 50 лет и старше, необходимо пройти обследование на остеопороз.

Пройдите небольшой тест на остеопороз

1. Был ли у Ваших ближайших родственников перелом бедренной кости (шейки бедра) при незначительной травме?
2. Был ли у Вас когда-нибудь перелом костей при незначительной травме?
3. Для женщин: было ли Вам менее 45 лет, когда наступила менопауза?
4. Для женщин: прекращались ли у Вас менструации на срок более года (кроме периода родов)?
5. Для мужчин: имелись ли у Вас когда-нибудь нарушения потенции, отсутствие полового влечения, бесплодие, связанные с низким уровнем тестостерона?
6. Принимали ли Вы кортикостероидные гормоны в таблетках (преднизолон, метипред, полькортолон или др.) более 3 месяцев?
7. Уменьшился ли Ваш рост более чем на 3 см?
8. Злоупотребляете ли Вы алкоголем?
9. Часто ли у Вас бывают поносы, есть ли у Вас болезни пищеварительного тракта (например, болезнь Крона, целиакия, удаление части желудка или кишечника, цирроз печени)?
10. Выкуриваете ли Вы больше пачки сигарет в день?
11. Страдаете ли Вы ревматоидным артритом?
12. Имеете ли Вы недостаточную массу тела (менее 57 кг) или низкий индекс массы тела (менее 19 кг/м²)?
13. Имеются ли у Вас неблагоприятные факторы риска образа жизни: низкая физическая активность, непереносимость молочных продуктов, низкое поступление витамина D или малое пребывание на солнце.

ЕСЛИ ВЫ ОТВЕТИЛИ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ХОТЯ БЫ НА ОДИН ВОПРОС – ВАМ НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ОСТЕОПОРОЗ