

Остеопороз



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Что такое остеопороз?

Остеопороз – это заболевание, при котором кости становятся очень слабыми и легко ломаются.

Кто в опасности?

Заболеть остеопорозом может любой человек, но женщины заболевают чаще, чем мужчины. Факторы, повышающие вероятность заболевания:

- Возраст старше 50 лет
- Курение
- Низкая масса тела
- Наличие родственников, у которых был остеопороз или переломы костей.
- Отсутствие необходимых физических упражнений
- Употребление алкоголя (более 3 порций в день)
- Долговременный прием определенных лекарств, например противосудорожных препаратов или стероидов.

Как узнать, есть ли у меня остеопороз?

Существуют тесты, в которых для измерения плотности костей используются рентгеновские лучи или звуковые волны. Эти тесты безболезненны. Спросите своего врача, нужно ли вам пройти обследование.

- Рентгенологические тесты, называемые DXA-сканированием, исследуется состояние костей вашего позвоночника, бедра или запястья. При сканировании DXA используется очень низкое рентгеновское излучение.
- Более новые тесты на звуковые волны, называемые ультразвуком, проверяют вашу пятку.

Как это лечится?

Вылечить остеопороз невозможно. Однако вы можете что-то предпринять, чтобы замедлить его развитие. Поговорите со своим врачом, чтобы составить план по сохранению здоровых костей.

Рецептурные лекарства

Имеются рецептурные лекарства, которые вы можете принимать. Эти лекарства выпускаются в виде таблеток, пластырей или уколов (инъекций). Прежде чем прекратить прием лекарства, обсудите это со своим врачом, медсестрой или фармацевтом.

Бисфосфонаты – распространенный тип лекарств, используемых для замедления потери костной массы. Ваш врач может предложить вам другие лекарства.

- Поговорите со своим врачом о том, как долго вам следует принимать эти лекарства.
- Сообщите своему врачу, если у вас начнутся побочные эффекты, такие как новая боль в шейке бедра или в бедре. У некоторых лиц, принимающих эти лекарства, были переломы бедренных костей.
- Некоторые из этих лекарств могут вызвать раздражение в горле.
- Также могут произойти серьезные проблемы с челюстной костью.

Пищевые биодобавки

Пищевые биодобавки – это продукты, которые люди добавляют в свой рацион. К ним относятся витамины, порошки, энергетические батончики и травы.

Прежде чем принимать какие-либо пищевые биодобавки, посоветуйтесь со своим врачом. Они могут повлиять на другие лекарства и вызвать недомогание.

Изменение образа жизни

Чтобы снизить риск остеопороза вы можете изменить свой образ жизни.

- Оставайтесь физически активными. Выполняйте упражнения с нагрузкой на ноги, например ходите.
- Не курите.
- Ограничьте употребление алкоголя.
- Обеспечьте достаточное количество кальция и витамина D в своем рационе. Ваш врач может порекомендовать принимать таблетки с кальцием и витаминами.

Этот информационный бюллетень был разработан Отделом женского здоровья FDA.

Для ознакомления с другими материалами по охране женского здоровья посетите сайт:

www.fda.gov/womens

