

Osteoporosis

Osteoporosis is a disease that results in the loss of bone tissue. When bone tissue is lost, the bones become brittle and break more easily.

Signs

The bone loss of osteoporosis often causes no signs. People may not know that they have the disease until their bones become so weak that a sudden strain, bump or fall causes a bone to break.

Bone loss that causes bones in the spine to collapse may be felt or seen as severe back pain, loss of height, stooped posture or a hump.

Risk Factors

- Women, in general, have less total bone mass than men, making them more likely to have osteoporosis. When you have one or more of these risk factors, you may be at greater risk for osteoporosis.

You have:

- Reached menopause before age 45
- Elderly women in your family who had fractures
- Had broken bones
- Conditions such as an endocrine disease, rheumatoid arthritis, kidney disease or Cushing's disease
- Had cancer treatments

Other risk factors include:

Остеопороз

Остеопороз – заболевание, приводящее к потере костной ткани, в результате чего кости становятся хрупкими и легко ломаются.

Симптомы

Потеря костной ткани при остеопорозе, как правило, протекает бессимптомно. Люди могут и не знать о наличии у них этой болезни до тех пор, пока их кости не станут настолько слабыми, что внезапное растяжение, удар или падение способно привести к их перелому.

Потерю костной ткани, приводящую к разрушению костей позвоночника, можно почувствовать или распознать по сильной боли в спине, потере веса, сутулости или образованию горба.

Факторы риска

У женщин, в целом, общая костная масса меньше, чем мужчин, поэтому риск остеопороза у первых намного выше. При наличии одного или нескольких приведенных ниже факторов риск развития у вас остеопороза может быть выше.

Вы:

- Достигли менопаузы в возрасте до 45 лет
- У пожилых членов вашей семьи женского пола возникали переломы или трещины костей
- Вы ранее имели переломы костей
- Вы страдаете эндокринными заболеваниями, ревматоидным артритом, заболеваниями почек или болезнью Кушинга
- Вы перенесли лечение против рака

Другие факторы риска включают:

- Eating disorder such as anorexia – current or in the past
- Low calcium intake or vitamin D deficiency
- Low body weight or small bone body structure
- Caucasian or Asian
- Advanced age
- Unhealthy lifestyle behaviors, such as smoking, drinking a lot of alcohol and/or caffeine, and not getting enough exercise
- Certain medicines such as corticosteroids or heparin (long-term)

Tests

Talk to your doctor about testing for osteoporosis. Your doctor may order these and other tests:

- Bone mineral density test – This x-ray test measures bone density in the lower spine, hip or wrist. The most common type of this test is a dual-energy x-ray absorptiometry (DXA) scan. The test is painless and only takes a few minutes. The results of the scan are reported as the amount of bone loss.
- Blood and urine tests to check hormone levels and look for other conditions that increase bone loss such as vitamin or mineral deficiency.

- Нарушение питания, такие как анорексия – в настоящий момент или в прошлом
- Низкое потребление кальция и дефицит витамина D
- Низкая масса тела или конституция тела с небольшими костями
- Принадлежность к европеоидной или монголоидной расе
- Преклонный возраст
- Вредные привычки, такие как курение, употребление большого количества алкоголя и/или кофеина, недостаточные физические нагрузки
- Некоторые лекарства, такие как кортикостероиды или гепарин (их прием в течение длительного времени)

Обследования

Обратитесь к своему врачу для проведения обследования на остеопороз. Ваш врач может назначить эти и другие анализы:

- Анализ минеральной плотности костной ткани – это рентгеновское исследование измеряет плотность костной ткани в нижней части позвоночника, бедре или запястье. Наиболее распространенный тип этого исследования – двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия (ДРА). Исследование безболезненное и занимает всего несколько минут. Результаты сканирования выражаются в объеме потери костной массы.
- Анализы крови и мочи для определения уровня гормонов и других состояний и факторов, которые способствуют потере костной массы, таких как дефицит витаминов или минералов.

Your Care

Start at an early age to prevent and treat osteoporosis. Keep your bones strong throughout your life. Treatments can help stop or slow down further bone loss and bone breaks, but there is no cure.

- Eat a diet high in calcium or take calcium supplements each day.
 - ▶ For **adults 19 to 50 years of age**, eat 3 servings or 1000 milligrams (mg) of calcium each day.
 - ▶ For **men over 50 years of age**, eat 3 servings or 1000 mg of calcium each day.
 - ▶ For **men over 70 years of age**, eat 4 servings or 1200 mg of calcium each day.
 - ▶ For **women over 50 years of age**, eat 4 servings or 1200 mg of calcium each day.
 - ▶ Sources of calcium in foods include milk, dairy products or calcium-fortified foods such as juices or cereals.
 - ▶ Calcium supplements may be an option if you cannot get enough calcium in your diet.
 - ▶ Do not increase your calcium intake above the advised amount.
 - ▶ Vitamin D helps your body absorb calcium. The main source of vitamin D for most people is sunshine. For people with light-colored skin, 15 to 20 minutes of sun exposure a day is enough for the body to make vitamin D. For people with dark-colored skin, 30 minutes a day is needed. If you cannot get enough sunlight, take 600 International Units (IU) per day for ages 1 to 70 years and 800 IU per day for ages 71 years and older.
- Maintain a healthy weight. Being underweight puts you at higher risk for osteoporosis.
- Perform standing exercises such as walking, jogging, dancing and aerobics 3 to 4 hours per week.
- Stop smoking or using tobacco.

Профилактика и лечение

Профилактику остеопороза следует начинать в раннем возрасте. Поддерживайте крепость своих костей в течение всей жизни. Лечение может помочь остановить или замедлить дальнейшую потерю костной ткани и разрушение костей, но средства излечения от нее нет.

- Придерживайтесь диеты с высоким содержанием кальция или ежедневно принимайте кальциевые пищевые добавки.
 - ▶ **Если вам 19-50 лет**, каждый день принимайте 3 порции или 1000 миллиграмм кальция.
 - ▶ **Если вы мужчина старше 50 лет**, каждый день принимайте 3 порции или 1000 миллиграмм кальция.
 - ▶ **Если вы мужчина старше 70 лет**, каждый день принимайте 4 порции или 1200 миллиграмм кальция.
 - ▶ **Если вы женщина старше 50 лет**, каждый день принимайте 4 порции или 1200 миллиграмм кальция.
 - ▶ Кальций содержат многие пищевые продукты, такие как молоко, молочные и обогащенные кальцием продукты (соки и крупы).
 - ▶ Если вы не можете принимать достаточное количество кальция с пищей, приемлемым для вас вариантом могут быть кальциевые пищевые добавки.
 - ▶ Не увеличивайте потребление кальция выше рекомендованного объема.
 - ▶ Витамин D помогает организму усваивать кальций. Основным источником витамина D для большинства людей является солнечный свет. Людям со светлой кожей достаточно 15-20 минут пребывания на солнце в день, чтобы в организме образовалось достаточное количество витамина D. Людям с темной кожей необходимо 30 минут в день. Если человек не может получать достаточно солнечного света, ему следует принимать 600 международных единиц (IU) витамина D в день в возрасте от 1 до 70 лет и 800 МЕ в сутки в возрасте 71 года и старше.
- Поддерживайте здоровый вес. Недостаточный вес повышает риск развития остеопороза.
- Выполняйте упражнения в стоячем положении, такие как ходьба, бег, танцы и аэробика, по 3-4 часа в неделю.
- Бросьте курить или употреблять табак.

- Limit alcohol, caffeine and carbonated drinks.
- Talk to your doctor about medicines to reduce bone loss.
- Ask your doctor about estrogen replacement therapy if you are going through menopause or have had your ovaries removed. Estrogen can prevent more bone
- loss, but there are risks with this treatment. Talk to your doctor about the risks and benefits.

Talk with your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

2007 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- Бросьте курить или употреблять табак.
- Ограничьте употребление алкоголя, кофеина и газированных напитков.
- Проконсультируйтесь со своим врачом по поводу медикаментов, снижающих потерю костной массы.
- Если у вас менопауза или вам удалили яичники, спросите своего врача о заместительной терапии эстрогенами. Эстроген может предотвратить увеличение потери костной массы, но с этим лечением связаны определенные риски. Проконсультируйтесь со своим врачом о рисках и выгодах такого лечения.

Если у вас возникают вопросы или опасения, обратитесь к своему врачу или медсестре.

2007 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Osteoporosis. Russian