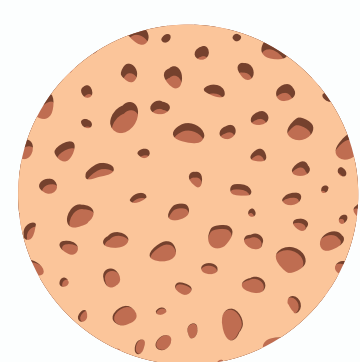
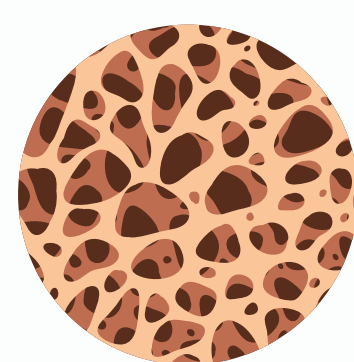


# Что такое остеопороз?

**Остеопороз** — болезнь, при которой кости становятся более хрупкими. Это ведет к увеличению риска переломов костей («хрупкие» 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



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

## Один перелом вызывает следующий

Известно, что каждый перенесенный перелом увеличивает риск последующих: более 50% пациентов, перенесших перелом бедренной кости, отмечают, что ранее уже имели перелом костей. По данным исследований, перелом позвоночника или кости предплечья увеличивает риск повторного перелома в 5 раз, перелома бедренной кости - в 2 раза. В связи с этим всем гражданам в возрасте 50 лет и старше, перенесшим перелом, 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. Курите ли Вы?
11. Страдаете ли Вы ревматоидным артритом?
12. Имеете ли Вы недостаточную массу тела (менее 57 кг) или низкий ИМТ (ниже 20 кг /м<sup>2</sup>)
13. Имеются ли у Вас неблагоприятные факторы, повышающие риск развития остеопороза: низкая физическая активность, непереносимость молочных продуктов, недостаточное поступление витамина D или малое пребывание на солнце?

Если Вы ответили  
положительно  
хотя бы на один  
вопрос — Вам  
необходимо  
пройти  
обследование на  
остеопороз

## «Хрупкие» кости — 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 более позднем периоде 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.

У Вас был перелом?  
Обследуйтесь на остеопороз

