

WORLD MENOPAUSE DAY

International **IMS**  
Menopause Society  
Promoting education and research on midlife women's health

18th October 2021



Здоровье костей

[www.imsociety.org](http://www.imsociety.org)

## Что мы подразумеваем под «здоровьем костей»?

Кость - это живая ткань, снабженная кровью и нервами. Здоровый скелет поддерживает сохранность тела. Основа кости обеспечивает достаточную прочность, чтобы выдержать перелом при падении с высоты вашего собственного роста, но при этом достаточно легкая, чтобы свободно двигаться. Кость постоянно обновляется; ваши собственные клетки удаляют старое вещество кости и заменяют его новым.

До менопаузы в здоровой кости образование новой костной ткани происходит более активно, чем удаление старой, но после менопаузы происходит противоположное. После последней менструации яичники прекращают производство гормона эстрогена. В результате разрушение костного вещества усиливается и снижается прочность кости. Возрастные изменения организма также ускоряют разрушение костей.

Продолжительность жизни растет, а вместе с ней увеличивается и число людей, страдающих из-за ухудшения состояния костной ткани. Результатом этого может стать серьезное нарушение ежедневной жизнедеятельности, снижение качества и продолжительности жизни, способности к ведению независимой жизни, что ложится огромным бременем на систему здравоохранения.

## Что такое остеопороз?



Остеопороз – это заболевание, при котором состояние костной ткани ухудшается до такой степени, что снижается прочность костей. Вследствие этого возможны переломы костей предплечья, бедра или позвонков при падении с высоты собственного роста, снижающие качество жизни и повышающие риск смерти.

Остеопороз сам по себе не вызывает симптомов до тех пор, пока не произойдет перелом, поэтому его называют «тихой» болезнью. Раньше диагноз остеопороза устанавливали только при переломе. Профилактика переломов, связанных с остеопорозом, - основное направление заботы о здоровье костей.

Риск перелома можно предсказать по наличию факторов риска. К таким факторам риска относятся:

- недавний перелом.
- низкий индекс массы тела.
- отягощенный семейный анамнез по перелому бедра.
- ревматоидный артрит.
- сахарный диабет 1 типа.
- ранняя менопауза.
- курение и злоупотребление алкоголем.
- сидячий образ жизни.
- низкие показатели минеральной плотности костной ткани по результатам денситометрии (двухэнергетической рентгеновской абсорбциометрии).

Проанализировав сочетание имеющихся у Вас факторов риска, лечащий врач сделает прогноз риска перелома на следующие 10 лет. Возможно, Вам понадобится начать лечение для восстановления прочности кости, чтобы не допустить перелома. Снижение риска перелома увеличивает качество и продолжительность Вашей жизни.

## Что такое саркопения?

Саркопения - это новая концепция, которая включает в себя неизбежную потерю мышечной массы, мышечной силы и работоспособности с возрастом. Одновременное наличие саркопении и остеопороза значительно увеличивает риск перелома кости для женщины.



## Что я могу сделать, чтобы мои кости оставались здоровыми?

Образ жизни, способствующий поддержанию здоровья костей, включает в себя следующее:

- Оптимизация потребления кальция с пищей с помощью калькулятора кальция (доступен в Интернете) и прием препаратов кальция в таблетках, если употребления продуктов, богатых кальцием (молоко, йогурт и зеленые листовые овощи) недостаточно.
- Оптимизация уровня витамина D в крови. Уровень витамина D тесно связан с воздействием солнечного света и может быть измерен с помощью стандартного анализа крови. Дефицит витамина D можно восполнить медикаментозно.
- Потребление 1 грамма белка на килограмм массы тела в день с пищей.
- Упражнения с весовой нагрузкой (например, ходьба) в течение 30 минут большую часть дней в неделю.
- Упражнения на равновесие и силовые тренировки по возможности.
- Отказ от курения.
- Ограничение потребления алкоголя.



Важной составляющей здоровья костей с возрастом является профилактика падений. Для этого:

- Убедитесь, что все коврики имеют нескользящую основу.
- Убедитесь, что все проходы хорошо освещены.
- Остерегайтесь скользких поверхностей, особенно льда.
- Рассмотрите возможность ношения обуви с резиновой подошвой.
- Поддерживайте максимально возможное зрение.
- Занимайтесь упражнениями на равновесие и силовыми тренировками для наращивания мышц.
- Уточните у лечащего врача, могут ли какие-либо из ваших лекарств вызвать головокружение или повысить риск падения.

## Существуют ли медицинские процедуры для поддержания здоровья моих костей?

У ряда пациенток заместительная гормональная терапия в период менопаузы очень эффективна для поддержания здоровья костей. Также существуют негормональные препараты, направленные на поддержание прочности костей. Решение о лечении принимается в индивидуальном порядке, и Вам следует проконсультироваться у своего врача.



**Copyright International Menopause Society 2021**

### **Disclaimer**

Information provided in this leaflet might not be relevant to a particular individual's circumstances and should always be discussed with the individual's healthcare professional. This publication provides information only. The International Menopause Society can accept no responsibility for any loss, howsoever caused, to any person acting or refraining from action as a result of any material in this publication or information given.