

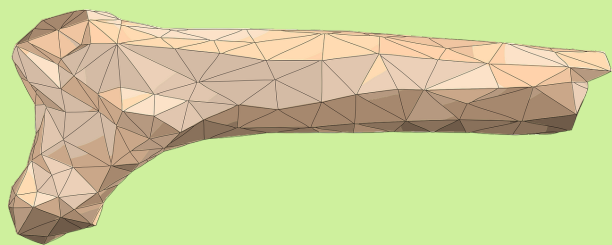
В подростковом возрасте костная масса постоянно увеличивается и достигает максимума к 30 - 40 годам.

У женщин костная масса меньше, чем у мужчин, вследствие меньшего объёма костей. Плотность костной ткани у мужчины и женщины одинакова. С возрастом начинается потеря костной массы.

В диагностике остеопороза первым этапом является выявление факторов риска. Если факторы риска обнаружены, то назначают исследование, т.е. определение минеральной плотности костной ткани. Начало развития остеопороза удаётся диагностировать лишь на той стадии, когда уже произошло значительное снижение костной плотности.

Влияние остеопороза на состояние здоровья, стиль жизни и душевный комфорт может быть очень неприятным, нарушается качество жизни, заболевание часто протекает бессимптомно до развития перелома.

Стратегия профилактики



осложнений остеопороза – предотвращение переломов и их последствий, а также- сохранение двигательной активности и хорошего качества жизни.

Помните: переломы можно предотвратить! Узнав о приближении опасности, вы можете избежать встречи с ней. Берегите себя и своих близких!



ВЛАДИВОСТОКСКИЙ КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ГОРОДСКОЙ ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ ☎ 8(423)226-38-11
📍 г. Владивосток, ул. Светланская, 131

ГОРОДСКОЙ АЛЛЕРГО-РЕСПИРАТОРНЫЙ ЦЕНТР ☎ 8(423)263-93-54
📍 г. Владивосток, ул. Спортивная, 10

ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОТЕРАПИИ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ☎ 8(423)240-15-62
📍 г. Владивосток, ул. Уборевича, 22

АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ☎ 8(423)222-28-23
📍 г. Владивосток, ул. Светланская, 169/171

КГБУЗ «ВКДЦ» КРАЕВОЙ ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
📍 Владивосток, ул. Светланская, 131
✉ cmpvkdc@mail.ru ☎ 8(423)2-26-07-85

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

ОСТЕОПОРОЗ- ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ?



🌐 www.vkdc.vladmedicina.ru
f КГБУЗ Клинико-диагностический центр г. Владивостока

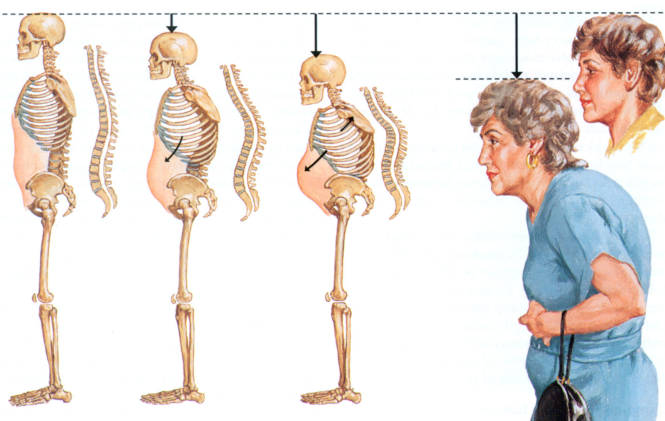
Остеопороз – это заболевание, при котором кости скелета становятся ломкими из-за избыточной потери костной ткани, снижается прочность костей. Такое состояние повышает риск переломов костей.

Остеопороз делает кости хрупкими, вызывает боль при движениях, изменяет вашу осанку.



Потеря костной массы не сразу сопровождается клиническими проявлениями, хотя пониженная прочность костей увеличивает риск переломов при незначительной нагрузке. Этот риск повышается с возрастом, в тот или иной период жизни. Переломы

отмечаются примерно у 40 % женщин старше 45 лет и у 10 -15% мужчин. Основные участки остеопереломов – позвонки, шейка бедренной кости и кости предплечья. Переломы позвонков, перелом шейки бедра требуют хирургического вмешательства и сопровождаются длительной нетрудоспособностью.



В индустриально развитых странах остеопороз входит в число наиболее распространённых заболеваний. Почти 30% женщин в постменопаузе страдают этим заболеванием.

Поскольку остеопороз - заболевание пожилых людей, его частота возрастает с увеличением продолжительности жизни.



Каждая женщина должна знать, что это заболевание можно предупредить. Даже если у вас уже есть остеопороз, можно избежать переломов костей, предупреждая несчастные случаи и случайные травмы. Чтобы предупредить возникновение переломов, женщина должна быть хорошо осведомлена о некоторых **факторах риска** остеопороза:

- недостаток половых гормонов в период менопаузы;
- дефицит кальция;
- ограничение двигательной активности;
- заболевание эндокринной системы (сахарный диабет, заболевание щитовидной железы);
- приём глюкокортикоидов, тиреоидных гормонов;
- употребление алкоголя и курение;
- особенно важно избегать случайных падений.

Костная масса в основном состоит из минеральных компонентов, клеток и воды, которые играют важную роль в костном обмене.

При остеопорозе разрушение кости не компенсируется её формированием.