

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ОСТЕОПОРОЗОМ

20 октября

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА



Остеопороз — заболевание, при котором снижается объем костной массы и нарушается ее качество, что приводит к хрупкости костей и риску переломов. Цель проведения Недели профилактики остеопороза - повышение информированности населения о важности профилактики остеопороза.

Иногда в жизни приходится сталкиваться с такой неприятной травмой как перелом костей. С возрастом риск повреждения костно-мышечной системы становится выше и опаснее. Виной тому – происходящие в организме процессы, которые могут перерасти в сложное и опасное заболевание под названием остеопороз. Самыми известными и знакомыми для большинства людей случаями

этой болезни являются переломы позвонков и шейки бедра. Именно они и становятся частой причиной инвалидности и летальных исходов.

Дату отмечают пациенты, страдающие этим заболеванием, а также лечащие доктора (эндокринологи, травматологи, хирурги, ортопеды, ревматологи и другие). Профилактические мероприятия, скрининги и консультации в этот день проходят более чем в 80 странах мира, в том числе в США, Франции, Бельгии, России, Греции, Украине, Белоруссии и Японии.

Событие было учреждено в 1997 году Всемирной организацией здравоохранения, в знак признания серьезности и опасности недуга и с целью снижения стремительно увеличивающейся тенденции летальных исходов и инвалидности из-за специфического травматизма. В России его начали отмечать с 2005 года.

Об остеопорозе

Остеопороз – одно из самых древних заболеваний. Типичные изменения костно-мышечного аппарата были заметны еще на останках североамериканских индейских племен, датированных 2500 г до н.э. В музее инков в Перу есть экспонат кости больного остеопорозом. А характерная для заболевания осанка прослеживается в живописи Древнего Китая и греческих народов. Это обусловлено прежде всего тем, что принадлежность к монголоидной и европеоидной расам является генетическим фактором риска для остеопороза.

Изучение симптоматики и клиники заболевания развивалось на протяжении более 150 лет. Оно началось с того, что английский хирург Эстли Паттон Купер в 1924 году увязал хрупкость костей с переломом шейки бедра у людей пожилого возраста. Через 50 лет была описана характерная для болезни деформация костной ткани. Вскоре на одном из немецких конгрессов хирургов шло обсуждение специфических изменений костного рисунка на рентгенологических снимках.

Возрастные изменения костно-мышечного аппарата, усугубляющиеся рядом факторов (вредные привычки, неблагоприятная экология, генетическая предрасположенность и другие), приводят к изменению плотности костей и увеличивают их хрупкость. Это, в свою очередь, повышает риск травматизма в совершенно безобидных на первый взгляд ситуациях (поднятие тяжести, неудачное падение и другие). Именно так можно охарактеризовать течение остеопороза, при котором любая травма или перелом является осложняющим болезнь фактором.

К сожалению, остеопороз – одно из неизлечимых заболеваний, а необходимое в ряде случаев хирургическое вмешательство только снижает возможные осложнения (в том числе и смертность).

Поэтому во всем мире, в том числе и в России, огромное внимание уделяется профилактическим мероприятиям, среди которых можно выделить следующие направления:

- повышение информированности населения о факторах риска заболевания и возможностях их снижения;
- укрепление прочности скелета благодаря популяризации здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;
- прививание правильного рациона питания;
- уменьшение травматизма и переломов костей;
- нормальная физическая активность.