

# Остеопороз

## 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

Остеопороз — это заболевание, при котором происходит уменьшение костной массы, в результате чего кости становятся хрупкими и ломкими.

### Симптомы

Остеопороз зачастую не имеет симптомов. Люди могут не знать, что больны, пока их кости не станут настолько слабыми, что растяжение, удар или падение не вызовет перелом.

Остеопороз, который приводит к разрушению костей позвоночника, может привести к сильной боли в спине, потере веса, сутулости или появлению горба.

### Факторы риска

У женщин, как правило, костная масса меньше, чем у мужчин, поэтому риск остеопороза у них выше. При наличии одного или нескольких факторов риск развития остеопороза может быть выше.

Факторы риска:

- Начало менопаузы в возрасте до 45 лет
- У ваших пожилых родственниц были переломы
- У вас раньше были переломы
- Вы страдаете эндокринными заболеваниями, ревматоидным артритом, заболеваниями почек или болезнью Кушинга
- Вы перенесли лечение рака

Other risk factors include:

- 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.

Другие факторы риска:

- Нарушение питания (напр., анорексия) в настоящий момент или в прошлом
- Низкое потребление кальция или дефицит витамина D
- Низкая масса тела или тонкие кости
- Европеоидная или монголоидная раса
- Преклонный возраст
- Вредные привычки: курение, употребление большого количества алкоголя или кофеина, недостаток физических нагрузок
- Длительный прием лекарств, напр. кортикостероидов или гепарина

## Обследования

Обратитесь к врачу для проведения обследования на остеопороз. Врач может назначить одно из следующих обследований:

- Анализ минеральной плотности костной ткани: с помощью рентгеновских лучей измеряется плотность костной ткани в нижней части позвоночника, бедре или запястье. Наиболее распространенный тип этого исследования — двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия. Исследование безболезненное и занимает несколько минут. Результаты 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 a total of 1000 milligrams (mg) of calcium each day.
  - › For **men over 50 years of age**, eat 3 servings or a total of 1000 mg of calcium each day.
  - › For **men over 70 years of age**, eat 4 servings or a total of 1200 mg of calcium each day.
  - › For **women over 50 years of age**, eat 4 servings or a total of 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.

## Профилактика и лечение

Профилактику и лечение остеопороза следует начинать на ранней стадии. Следите за прочностью своих костей всю жизнь. Лечение может остановить или замедлить разрежение и разрушение костей, но эта болезнь неизлечима.

- Употребляйте пищу с высоким содержанием кальция или ежедневно принимайте препараты кальция.
  - › **Лица в возрасте 19–50 лет** должны каждый день принимать 3 порции или 1000 мг кальция.
  - › **Мужчины старше 50 лет** должны каждый день принимать 3 порции или 1000 мг кальция.
  - › **Мужчины старше 70 лет** должны каждый день принимать 4 порции или 1200 мг кальция.
  - › **Женщины старше 50 лет** должны каждый день принимать 4 порции или 1200 мг кальция.
  - › Кальций содержится в молочных продуктах и обогащенных кальцием соках и сухих завтраках.
  - › Если вы не принимаете достаточно кальция с пищей, обратите внимание на кальцийсодержащие препараты.
  - › Не употребляйте кальций сверх нормы.

- 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.
  - Do standing exercises such as walking, jogging, dancing and aerobics 3 to 4 hours per week.
  - Stop smoking or using tobacco.
  - 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.
- Витамин D помогает организму усваивать кальций. Основным источником витамина D 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 получает достаточно солнечного света, он должен принимать 600 международных единиц (МЕ) витамина D в день в возрасте от 1 до 70 лет и 800 МЕ в день в возрасте 71 года и старше.
  - Следите за своим весом. Недостаточный вес повышает риск остеопороза.
  - Выполняйте упражнения стоя, такие как ходьба, бег трусцой, танцы и аэробика 3–4 часа в неделю.
  - Откажитесь от курения и употребления табака.
  - Ограничьте потребление алкоголя, кофеина и газированных напитков.
  - Проконсультируйтесь с врачом относительно лекарств для борьбы с потерей костной массы.
  - Если у вас менопауза или вам удалили яичники, посоветуйтесь с врачом относительно заместительной терапии эстрогеном. Эстроген может предотвратить дальнейшее разрежение кости, но этот способ лечения имеет свои риски. Поговорите с врачом о рисках и выгодах.

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

**Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к врачу или медсестре.**