

ЕСТЬ РЫБУ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

Осложнения остеопороза – вторая причина смерти после инфаркта

ПРОФИЛАКТИКА

НА ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОПОРОЗА РАСХОДУЕТСЯ БОЛЬШЕ СРЕДСТВ, ЧЕМ НА ЛЕЧЕНИЕ ИНФАРКТОВ И ИНСУЛЬТОВ, А ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА ШЕЙКИ БЕДРА (САМОГО ГРОЗНОГО ОСЛОЖНЕНИЯ ОСТЕОПОРОЗА) УМИРАЕТ 36% ПАЦИЕНТОВ, 11% ОСТАЮТСЯ НАВСЕГДА ПРИКОВАННЫМИ К ПОСТЕЛИ.



Как не допустить развития этого заболевания? Рассказывает член-корреспондент РАН, профессор, директор НИИ эндокринологии Минздрава России Наталья МОКРЫШЕВА.

– Наталья Георгиевна, инфаркты и инсульты – заболевания, которые у всех на слуху. Об остеопорозе знают единицы. Насколько часто он встречается?

– Остеопороз – системное заболевание, при котором из-за потери кальция происходит нарушение плотности и изменение структуры костной ткани – есть у каждой третьей женщины в менопаузе и каждого четвертого мужчины старше 50 лет. Женщины более подвержены остеопорозу, поскольку состояние кости зависит от уровня главного женского гормона – эстрогенов. После менопаузы уровень эстрогена резко снижается и женщины теряют до 3–5% костной массы в год.

Это бессимптомный процесс, о котором многие не подозревают вплоть до первого перелома, который может произойти при незначительной травме. Нередко первым проявлением болезни служит самое грозное следствие остеопороза – перелом шейки бедра.

Об остеопорозе действительно знают меньше, чем о других заболеваниях. Хотя чем раньше будет выявлена предрасположенность к нему, тем больше возможностей его предотвратить. «Красным флагом» для на-

НЕОЧЕВИДНЫЕ СИМПТОМЫ ОСТЕОПОРОЗА

- 1 Ноющие боли в костях.
- 2 Боли в спине при длительном нахождении в вертикальном положении.
- 3 Уменьшение роста. При остеопорозе уменьшается высота позвонков, позвоночник «проседает», человек может уменьшиться в росте на 3–5 см.
- 4 Деформация позвоночника. Появление «горба».
- 5 Переломы «без видимой причины», например, при падении с высоты собственного роста.



Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

чала обследования пациента на предмет остеопороза служат переломы без травмы.

ХУДОБА – НЕ ПРИГОВОР

– Считается, что худоба – прямой путь к остеопорозу. Защищает ли от болезни лишний вес?

– Не дефицит веса ведёт к остеопорозу, а состояния, связанные с ним. Например, недостаток микроэлементов, в первую очередь – кальция и витамина D. Однако лишний вес не защищает от болезни! Более того, сахарный диабет 2-го типа, который у пациентов с ожирением встречается чаще, негативно влияет на плотность костной ткани. Также у людей с ожирением чаще отмечается дефицит витамина D, который усугубляет развитие остеопороза.

Серьёзно повышает риск болезни наследственность (наличие перелома бедра у родителей

было включено ВОЗ как один из факторов риска развития остеопороза в специальный калькулятор риска – FRAX), возраст, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (при которых нарушается усваиваемость питательных веществ), хроническая почечная недостаточность, эндокринные нарушения. Таким людям нужно постоянно контролировать состояние костной ткани.

с высоким содержанием кальция и продуктов, содержащих витамин D (рыба, морепродукты, яичные желтки). Известно, что пик костной массы человек набирает в 20–25 лет. Поэтому, чтобы добиться максимальной плотности костей, такие продукты нужно употреблять с детства. Суточная норма кальция (строительного материала для костей) – 1–1,5 тыс. мг в сутки. Потребность в витамине D зависит



СНИЖЕНИЕ КОСТНОЙ МАССЫ – БЕССИМПТОМНЫЙ ПРОЦЕСС, О КОТОРОМ МНОГИЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЮТ ВПЛОТЬ ДО ПЕРВОГО ПЕРЕЛОМА, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ ПРИ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ ТРАВМЕ.

– Какой метод считается наиболее надёжным?

– Сегодня для этих целей в основном используется денситометрия (самой точной считается рентгенологическая), которая измеряет количество минерала в кости и позволяет рассчитать плотность костной ткани в различных отделах скелета. Этот расчёт сравнивается со средним показателем, который считается достаточной плотностью. Такие аппараты сегодня есть в большинстве медицинских учреждений во всех регионах России и у каждого человека есть возможность пройти это исследование. Раз в год его должны проходить те, кто относится к группе риска, раз в два года – все остальные.

ЕШЬ И БЕГИ

– Что врачи рекомендуют людям с предрасположенностью к остеопорозу?

– Предотвратить осложнения проще всего с помощью активного образа жизни – физической нагрузки (которая обеспечивает кровоснабжение надкостницы – футляра кости) и правильного питания. В рационе должно присутствовать достаточное количество белковой пищи

от многих факторов и рассчитывается индивидуально.

– А если остеопороз уже развился, есть рыбу поздно?

– Правильно питаться никогда не поздно. Кость – постоянно обновляющаяся ткань. Поэтому все схемы лечения остеопороза всё равно включают рекомендацию по правильному питанию и физической нагрузке.

Что касается непосредственно лечения остеопороза, сегодня существует две основных группы антиостеопоротических препаратов (бисфосфонаты и препарат моноклональных антител – деносумаб). Механизм их действия отличается, но и те и другие снижают интенсивность разрушения кости, благодаря чему клетки костной ткани (остеобласты) успевают синтезировать новую костную ткань. За счёт этого плотность кости растёт. Разработан также и принципиально другой подход к терапии – анаболический, стимулирующий образование кости.

Также большинству пациентов с остеопорозом помимо основной терапии назначаются препараты кальция и витамина D – кальций является «строительным материалом» для повышения плотности кос-

ти, а витамин D помогает ему усваиваться в кишечнике и попадать в кости.

КАЖДОМУ СВОЁ

– Когда-то всем женщинам в профилактических целях назначали препараты кальция. Потом от них отказались из-за опасных побочных явлений. Лечение остеопороза имеет тот же побочный эффект?

– От препаратов кальция не отказались. Их перестали назначать бездумно. Раньше считалось, что у большинства женщин есть дефицит кальция. Однако исследования показали, что также часто встречается гиперкальциемия (повышенное содержание кальция в крови) и приём препаратов кальция на этом фоне может привести к опасным последствиям, в частности к образованию камней в почках.

Однако тем женщинам, которым кальций необходим, он по-прежнему назначается – под врачебным контролем и в сочетании с витамином D.

Что касается антиостеопоротических препаратов, то любое лечение несёт в себе определённые риски. Например, пациентам с гастроэнтерологическими проблемами мы назначаем внутривенное или подкожное введение препаратов. Также лечащий врач при назначении терапии обязательно принимает в расчёт функцию почек пациента.

– Как будут лечить остеопороз в будущем?

– Наша цель – в первую очередь предупреждать остеопороз. Это можно сделать, если вести поголовный скрининг населения, регулярно проверять уровень кальция в крови и принимать меры сразу, как будет выявлено отклонение от нормы. Работа над созданием новых, более совершенных препаратов для лечения остеопороза ведётся постоянно. Но взять под контроль заболеваемость остеопорозом легко и сравнительно недорого способна только профилактика.

«Чудесной таблетки», позволяющей предотвратить перелом шейки бедра, на сегодняшний день не разработано. Но своевременно начатое лечение позволяет значительно улучшить состояние костной ткани и снизить риски этого перелома до уровня рисков здорового человека.

Главным способом борьбы с остеопорозом в будущем должно стать его прогнозирование, выявление на самых ранних стадиях и превентивно назначаемое лечение. Большие надежды мы возлагаем на технологии искусственного интеллекта – компьютерные программы, позволяющие делать прогнозы с высокой точностью на основании анализа Big Data.

ЧТО СЕЙЧАС ПРОИСХОДИТ НА РОДИНЕ КОРОНАВИРУСА?

В МИРЕ

Многие страны накрыла вторая волна эпидемии. Опять государства закрывают границы и вводят ограничения. А как обстоят дела в Китае?

Р. Сюткин, Москва



Отвечает профессор и автор книг об истории и культуре Китая Алексей Маслов:

– В Китае сейчас нет второй волны. Всего в Китае погибло от COVID-19 4634 человека (для сравнения – в США 205 986 чел., в Индии –

97 497 чел.). Новых случаев – от 12 до 22 заразившихся по всей стране в день. Большинство из них привезли болезнь из-за границы. При этом Китай сейчас больше открывается, чем закрывается. С 28 сентября разрешили въезд без подачи заявления на новые визы иностранцам, имеющим рабочую визу, вид на жительство, и для воссоединения с семьей. Китайцы везде носят маски – такое предписание висит на домах и учреждениях. Во многих общественных местах оборудованы специальные камеры или коридоры, в которых человека обеззараживают за 5 секунд. Удалённая работа и дистанционное обучение ходят в прошлое.



Лидия
ЮДИНА,
L.Udina@aif.ru