

*Плиева Каролина Георгиевна
студентка 2 курса специалитета,
факультет лечебное дело
Северо-Осетинская государственная медицинская академия
Россия, г. Владикавказ
e-mail: plieva.karolina76@mail.ru*

*Оскола Сергей Андреевич
студент 2 курса специалитета,
факультет лечебное дело
Северо-Осетинская государственная медицинская академия
Россия, г. Владикавказ
e-mail: oskola@internet.ru*

ОСТЕОПОРОЗ. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ. ПРОФИЛАКТИКА. ДИАГНОСТИКА. ЛЕЧЕНИЕ

***Аннотация:** Статья посвящена остеопорозу, заболеванию связанному с повреждением (истончением) костной ткани, которое ведет к переломам и деформации костей. Остеопороз поражает весь скелет, но особенно кости бедра, предплечья и позвонки. Сегодня мы находимся в разгаре эпидемии остеопороза, и поэтому необходимо знать, как бороться с этим заболеванием.*

***Ключевые слова:** остеопороз, причины возникновения, профилактика, диагностика, лечение.*

*Plieva Karolina Georgievna
2nd year student of the specialty,
Faculty of Medicine
North Ossetian State Medical Academy
Russia, Vladikavkaz*

*Oskola Sergey Andreevich
2nd year student of the specialty,
Faculty of Medicine
North Ossetian State Medical Academy
Russia, Vladikavkaz*

OSTEOPOROSIS. CAUSES OF OCCURRENCE. PREVENTION. DIOGNOSTICS. TREATMENT

***Abstract:** The article is devoted to osteoporosis, a disease associated with damage (thinning) of bone tissue, which leads to fractures and deformities of bones.*

Osteoporosis affects the entire skeleton, but especially the bones of the thigh, forearm and vertebrae. Today we are in the midst of an epidemic of osteoporosis, and therefore it is necessary to know how to deal with this disease.

Keywords: osteoporosis, causes, prevention, diagnosis, treatment.

Причины развития:

Возраст. Максимального своего значения костная масса достигает до 30-35 лет, после этого рубежа, она начинает уменьшаться примерно на 1% в год.

Гены. Остеопороз в генетическом плане можно сравнить с ожирением. В обоих случаях количественные параметры (масса костной ткани и масса жировой ткани) зависят как от генетики, так и от факторов окружающей среды. Некто сказал: «Гены заряжают оружие, а стиль жизни нажимает на курок».

Неправильный образ жизни. Алкоголь, курение, малоподвижный образ жизни, недостаток кальция и витамина D.

- остеопороз может возникнуть на фоне диабета, тиреотоксикоза, гипопункции гипофиза и т.д.
- факторами риска являются такие заболевания как лейкемия, болезни лимфоузлов, мастоцитоз.
- спусковым крючком могут послужить болезни ЖКТ, беременность, побочные действия медикаментов, отрицательное влияние гормонов (тироксина, гепарина, глюкокортикоидов).
- благоприятной средой для появления остеопороза может послужить употребление сладостей.

Роль жиров в возникновении остеопороза. Излишние жировые отложения в кишечнике вызывают образование нерастворимых мыльных соединений кальция, которые не всасываются, а удаляются из организма. Жиры провоцируют возникновение остеопороза через различные механизмы. Различные копчености, твердые сыры, колбасы, а также другие продукты животного происхождения, которые длительное время подвергались окислению, вызывают отложение ЛПНП («плохого» холестерина). В результате потребления таких продуктов питания клетки костной ткани не соединяются плотно, а

разъединяются, препятствуя формированию остеобластов, которые так необходимы для укрепления костей. Подобное питание провоцирует возникновение атеросклероза, нарушая процесс минерализации костей.

Профилактика остеопороза.

а) постоянные физические упражнения, направленные на укрепление костей и мышц бедра, позвоночника, предплечья. Добиться большей крепости вашего скелета возможно только с помощью постоянных физических упражнений и регулярных тренировок

б) необходимо постоянно стремиться к увеличению костной массы

в) важно равномерно не только увеличивать нагрузки на костную массу, но и равномерно распределять ее по всем сегментам скелета

г) минимизация употребления соли

д) полноценная вегетарианская диета (с оптимальным количеством жиров, т.к. даже вегетарианская пища, если она содержит избыток растительных жиров, может быть фактором способствующим более легкому перелому костей)

Диагностика остеопороза. Коварность ОП заключается также и в том, что рентгеновские обследования могут зафиксировать наличие остеопороза в организме только после того, когда уже утрачено 50% костной массы и заметно убавилось содержание минералов в скелете. Рентгенография больше используется для подтверждения или определения костных переломов различной локализации, она является единственным методом исследования, которые помогает определить анатомические особенности костей и структуру костной ткани. При выявлении ОП также необходимо дифференцировать данное заболевание от других остеопатий, выявить снижения в значениях плотности костей, оценить метаболизм в костной ткани.

Среди методов инструментальной диагностики ОП различают: двухэнергетическую рентгеновскую абсорбциометрию, КТ, ультрасонографию, рентгенографию. «Золотым стандартом» диагностики ОП в настоящее время является измерение МПКТ с помощью DXA. Одним из стандартных методов исследования является денситометрия поясничного отдела, бедренной кости, так

как на основании многочисленных методов оценки показано, что распространенность переломов коррелирует с показателями МПКТ этих областей. Все женщины старше 65 лет и мужчины старше 70 лет хотя бы в 3-5 лет должны пройти остеоденситометрическое обследование.

Лечение остеопороза:

I. Немедикаментозное - включает комплекс физических упражнений, а также поддержку спины (ношение корсетов).

II. Медикаментозное:

а) Ралоксифен, или эвиста, имеет такое же свойство, как и эстрогенные гормоны. Ежедневная доза ралоксифена должна составлять от 60 до 120 мг.

б) Бифосфонаты содержат в норме костные пирофосфаты, которые соединяются с гидроксиапатитами, укрепляя костную ткань.

в) Кальцитонин приостанавливает развитие остеопороза, но никоим образом не предотвращает его возникновение.

г) Кальцитриол, активная форма витамина D, который укрепляет кости.

д) Изофлавоны – вещества, идентичные эстрогенным гормонам.

Список литературы:

1. Радулеску Э. Остеопороз. Тульская обл.: Источник жизни, сор. 2018. 89 с.

2. Остеопороз симптомы и лечение, клинические рекомендации, профилактика, диагностика. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: https://megapteka.ru/specials/guide_что-такое-osteoporoz-694 (дата обращения: 03.02.2023 г.).

3. Вербовой А.Ф., Пашенцева А.В., Шаронова Л.А. Остеопороз: современное состояние проблемы // Терапевтический архив. 2017. Т. 89. № 5. С. 90-97.

4. Хамнуева Л.Ю., Шагун О.В. Основные вопросы клиники, диагностики и лечения остеопороза: учебное пособие. Иркутск: Иркутский государственный мед. ун-т, 2009. 51 с.