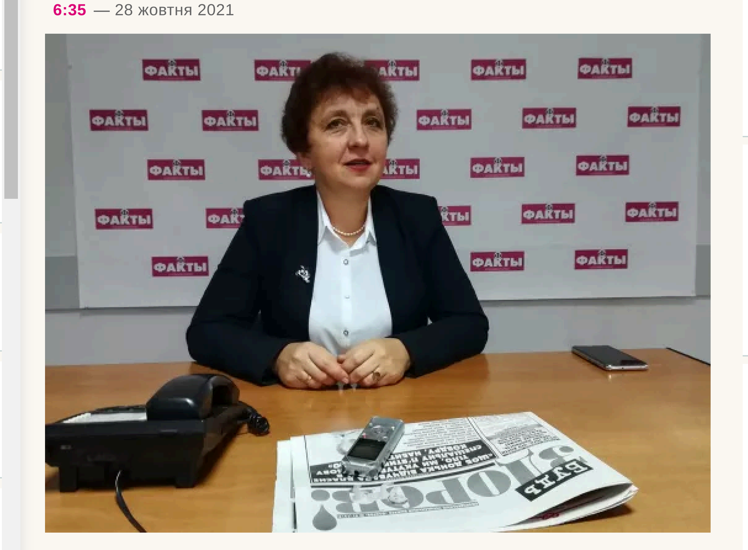
ОСТАННІ НОВИНИ

20:08 Печена картопля в борошні: страва, яку ви точно ще не куштували
19:55 Водоліям — «Зірка» та надія на зміни, Дівам — «Відлюдник» і потреба в тиші: Таро-прогноз на 6 червня
19:54 Втрачена перемога команди Шарана та осічка «Кудрівки»: відеоогляди перших стикових матчів за місця в УПЛ
19:44 Кримський глухий кут: як вогневий контроль України ламає плани окупантів на півдні
19:18 «Ми попереджали»: у путіна озвучили нові претензії до США через війну в Україні
19:06 Одна популярна спеція може зіпсувати весь суп: про неї знають не всі
18:40 У ДБР розкрили масштаби

ПРЯМА ЛІНІЯ

Кому загрожує остеопороз, як діагностують хворобу кісткової тканини і чим вона небезпечна: розповідає ревматолог

6:35 — 28 жовтня 2021



Наталія САНДРОВИЧ, «ФАКТИ»

Один перелом, а за рік-два — другий, потім третій… Навіть якщо вони були без ускладнень, людина певний час відчувала чимало незручностей. Але ж переломам можна запобігти, якщо завчасно перевірити стан кісткової тканини і за необхідності зміцнити її. Хвороба, через яку кісткова тканина втрачає щільність, кістки стають ламкими, називається остеопороз. Щороку 20 жовтня світ відзначає Міжнародний день боротьби з остеопорозом. Як ставлять діагноз та лікують це захворювання? Кому загрожує хвороба? Чим вона небезпечна? На ці та інші запитання наших читачів під час прямої лінії «ФАКТІВ» відповіла **президент Української асоціації остеопорозу, керівник відділу Інституту геронтології імені Д. Ф. Чеботарьова НАМН України, доктор медичних наук професор Наталія Григор'єва**.

«Щільність кісткової тканини збільшується у рухливих людей»

— Вітаю, Наталіє Вікторівно! Поліна з Миронівки Київської області. У мами виявили запущений остеопороз. Що це за хвороба?

— Остеопороз — захворювання кісткової тканини, яка втрачає щільність і стає крихкою. Учені розробили умовну піраміду остеопорозу. Зі 100 відсотків випадків хвороби вона діагностується лише у 30, і ще стільки серед тих, у кого хвороба була підтверджена, починають лікування. Та й із цих пацієнтів лише третина продовжують лікуватися протягом року.

За розрахунками Українського центру проблем остеопорозу, його мають приблизно 500 тисяч українських чоловіків і близько чотирьох мільйонів жінок. Тривалість життя зростає, причому жінки (їх у популяції більше) живуть довше. Але остеопороз — не лише жіноча проблема. За прогнозом, кожну третю жінку після 50 років спіткає перелом, як і кожного п'ятого чоловіка такого ж віку.

— Мама зламала позаторік руку в зап'ястку.

— Це одне з трьох основних місць переломів при остеопорозі. Мабуть, вашій мамі наклали, а потім зняли гіпс, і не попередили, що ризик переломів тіл хребців у неї збільшений удвоє-втроє. Перелом хребця — також доволі часта патологія, притаманна людям золотого віку. Людина оступилася — і з'явився різкий біль у спині: пошкоджено один або кілька хребців. Їх переломи небезпечні тим, що спрацьовує ефект доміно. В нормі хребці мають стояти рівненько. Якщо один з них надламався, то ті, які розташовані зверху і знизу, стараються взяти на себе навантаження. Коли ж кісткова тканина в них неповноцінна, то вони також можуть ламатися.

А найскладніший остеопоротичний перелом стосується стегнової кістки. Через нього кожен щоп'ятий пацієнт протягом року помирає, а 30 відсотків із тих, хто вижив, залишаються прикутими до ліжка.

> ***Читайте також: Суглобові болі після ковіду: ортопед-травматолог пояснив, що робити та як зняти загострення артрозу***

— Це Людмила з міста Черкаси. Чим пояснюється, що остеопороз — здебільшого жіноча хвороба?

— По-перше, жінки мають менший пік кісткової маси і тонші кістки. Верхній (кортикальний) шар кістки, міцність якого має дуже важливе значення, також тонший. По-друге, жінки гормонозалежніші. Під час менопаузи у них різко знижується рівень статевих гормонів. У чоловіків попри андропаузу такого різкого зниження не відбувається.

— Ольга Василівна з міста Українка, 82 роки. Остеопороз у мене виявили ще років 15 тому, проте лікування не призначали. Зараз болять суглоби, ніг наче не відчуваю. Що мені приймати?

— Обов'язково кальцій і вітамін D. А інші ліки має призначити сімейний лікар, а краще — спеціаліст, обізнаний із проблемою остеопорозу. Вітамін D можна приймати в капсулах, таблетках або краплях, враховуючи стан шлунково-кишкового тракту, і те, як сприймає цей вітамін організм. Взимку рекомендується доза вітаміну в 2000 міжнародних одиниць щодоби. А кальцію — 1000 міліграмів: зазвичай по 500 міліграмів двічі на добу.

Ще одна порада: не засиджуйтесь удома, а потихеньку виходьте на вулицю хоча б на 20—30 хвилин. Пройдіться в зручному для вас темпі, подихайте свіжим повітрям. Для кісткової тканини рух — це життя. Також раджу уважно передивитися вдома, як стоять меблі, позбутися зайвих стільців, доріжок чи килимків, дротів. З віком люди частіше падають, і внаслідок цього виникають 90 відсотків переломів. Якщо можливо, звертайтеся до нас — в Український науково-медичний центр проблем остеопорозу. Телефон: (044) 355−60−60.

Найчастіші переломи

- Стегнові кістки.
- Тіло хребців.
- Руки в ділянці зап'ястка.

«Найщедріший на вітамін D лосось, вирощений у природі»

— Турбує Ірина, киянка. Як встановлюють діагноз остеопорозу?

— Оцінити ризик остеопоротичних переломів можна й самотужки, відповівши на запитання в опитувальнику міжнародної системи FRAX. Підсумувавши бали в калькуляторі опитувальника, людина зрозуміє, чи слід їй звернутись до лікаря і розпочати лікування. Це зручно, бо навіть у далекому селі, якщо показник перевищив верхню межу, то і сімейний лікар має право призначити антиостеопоротичні ліки без попереднього обстеження.

Якщо ж показники в діапазоні від нижньої до верхньої межі, потрібно пройти рентгенівську денситометрію. Це золотий стандарт діагностики.

— Як сьогодні лікують остеопороз?

— Щоб підібрати схему лікування, варто звернутися до фахівців. Українська асоціація остеопорозу разом з Українською асоціацією пацієнтів з остеопорозом активно працює і має сторінки в «Фейсбуці» та «Інстаграмі». Там можна отримати додаткову інформацію щодо проблеми і відповіді на свої запитання. Девіз цьогорічного Дня боротьби з остеопорозом: «Зроби свій крок до здоров'я кісток». У кожного цей крок різний — оптимізація харчування чи фізичної активності, або відмова від шкідливих звичок, але у всіх важливий.

Пацієнт має обов'язково оптимізувати вживання кальцію і вітаміну D за рахунок харчування чи додаткового прийому дієтичних добавок. Це будівельний матеріал, з яким працюватимуть потужні препарати, призначені лікарем. Одні слід приймати раз на тиждень чи місяць, інші — раз у три місяці чи півроку, або навіть рік. У багатьох країнах кальцієм та вітаміном D збагачують їжу (виконують фортифікацію). Україна поки що відстає. А згідно з дослідженням, проведеним у США, для профілактики остеопорозу 60 відсотків людей використовують раціональне харчування.

— Що слід їсти?

— Експерти Міжнародної асоціації остеопорозу визначили три харчові кити: кальцій, вітамін D, білки. Тому корисний твердий сир, рибні консерви (особливо з додаванням олії), де кісточки м'які, а жир покращує всмоктування вітаміну D. Молоко корисне, бо містить кальцій, але щоб забезпечити добову потребу, слід його випити… літр. А вітаміну D в такій кількості молока всього чотири міжнародні одиниці. Найщедріший на цей вітамін лосось, проте дикий, а не фермерський. На другому місці яйця, та раджу їсти їх не частіше, ніж двічі на тиждень. Печінка тріски — чудовий продукт.

Вважаю, що люди, котрі сидять в офісах, вітамін D мають вживати цілорічно. Нещодавно у Варшаві на міжнародній конференції йшлося про те, що вітамін D впливає і на імунітет — як набутий, так і вроджений. Доведена ефективність вітаміну D у запобіганні пневмонії та гострої респіраторної вірусної інфекції, зокрема й COVID-19.

> ***Читайте також: Чому через проблеми в шийному відділі хребта виникають головний біль, запаморочення, німіють руки: відповідає невролог***

— Як регулювати вживання кальцію?

— Це залежить від їжі. З'їли вранці бутерброд із шинкою? Відтак слід випити кальцій. А коли на вечерю сирники чи шматочок смаженої риби, то кальцію достатньо і в продуктах.

Згідно з дослідженням, проведеним у чорнобильській зоні, діти, які пили багато молока, мали міцнішу кісткову тканину порівняно з ровесниками, що не вживали його. З'ясувалося, що стронцій і кальцій антагоністи — коли бракує кальцію, стронцій миттєво вбудовується в кристалічну решітку кісткової тканини. Також є дослідження, котрі переконують, що кава для тих, хто вживає кальцію менше 400 міліграмів щодоби, шкідлива. Якщо надходить кальцію більше, то навіть надмір кави завдасть менше шкоди кістковій тканині.

> **Три кити здорового харчування**
>
> - Кальцій.
> - Вітамін D.
> - Продукти, багаті білком.

«Деякі препарати пришвидшують виведення кальцію з організму»

— Телефонує Євдокія з Миколаєва. Остеопороз загрожує лише літнім людям?

— Побутує така думка, але остеопороз нині потроху «молодшає». Недарма кажуть, що ця хвороба спричиняє мовчазну епідемію. Діти нераціонально харчуються, мало рухаються… Як можна за таких умов сформувати пік кісткової маси? Батьки не завжди звертають увагу на те, що діти їдять. Дослідження, в якому взяли участь понад півтори тисячі американських сімей, показало: в 45 відсотках випадків батьки харчуються разом із дітьми раз на день, а решта ще менше.

— Супутні хвороби впливають на стан кісткової тканини? А ліки?

— У багатьох пацієнтів з автоімунними захворюваннями (ревматоїдний артрит, системний червоний вовчак, спондилоартрит) підвищений ризик остеопорозу, як і у жінок з порушеннями менструального циклу. Також в зоні ризику ті, хто хворіє на цукровий діабет (найчастіше першого типу).

Погіршують стан кісткової тканини і призводять до її втрати чимало препаратів, зокрема протизаплідні засоби. Погано впливають і глюкокортикоїди, які дуже часто застосовують при захворюваннях дихальної системи, бронхіальній астмі, онкологічних, ревматичних захворюваннях, цирозі, гепатиті.

Наприклад, зараз у нашому центрі лікується багато молодих пацієнтів, яких прооперували з приводу раку. Вони пили препарати для підтримки ремісії і запобігання рецидиву, а це негативно позначилося на кістковій тканині. Жахливо, коли жінка подолала рак молочної залози, а може померти від перелому стегнової кістки.

Препарати, які призначаються за підвищеної кислотності шлунку та при інших захворюваннях шлунково-кишкового тракту, також зменшують всмоктування кальцію і пришвидшують його виведення з організму. Те ж відбувається і у хворих, котрі перебувають на гемодіалізі — вони стрімко втрачають кісткову тканину. Побільшало у нас і пацієнтів після трансплантації органів.

> **Читайте також:** ***Чому ліки, котрі знімають біль у суглобах, небезпечно приймати довго: розповідає ортопед-травматолог***

— Оксана з Новоград-Волинського Житомирської області. Що, крім ліків та їжі, важливо для зміцнення кісткової тканини?

— Фізична активність. Хворим потрібні індивідуально розроблені реабілітаційні програми. Вправи, які використовуються для профілактики остеопорозу і, наприклад, при переломі тіла хребця, різні. Лежати, не рухаючись, погано для кісткової тканини: вона потребує навантаження.

Тому завдання лікувальної фізкультури і реабілітації — створити міцний м'язовий корсет. Тоді у проблемному місці м'язи візьмуть на себе навантаження, а, наприклад, зламаний хребець перебуватиме у бережному режимі. До 50 відсотків ефекту лікування залежить від реабілітації. І якщо вона якісна, то прийому майже половини препаратів можна уникнути.

> **Важливо знати**
>
> Завдяки якісній реабілітації кількість ліків можна скоротити вдвічі.

Раніше лікар-терапевт вищої категорії, старший науковий співробітник відділу клінічної фізіології та патології внутрішніх органів Інституту геронтології імені Д.Ф. Чеботарьова НАМН України кандидат медичних наук Світлана Наскалова розповіла, чому виникають закреп, задишка й набряки у людей похилого віку та як це пов'язано зі щитоподібною залозою.

Фото Ігоря ЄМЕЛЬЯНЕНКА, «ФАКТИ»

Читайте нас у Facebook

3879

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

До змісту розділу

Друкована версія | Лист редакторові | Поскаржитися

Поділитися 1 | Поділитися | Твітнути

ПОПУЛЯРНЕ

1 Батько лишив Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелігенцію початку XX століття — 30 травня 2026 12:24
2 Вбивця мав з собою два зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» — і після ствердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР — 25 травня 2026 12:25
3 «Тактика просочування малими групами вже не дає ворогу тих результатів, на які він сподівається»: командир полку безпілотних систем «Лава» — 22 травня 2026 12:24
4 «Артист в Україні — ніхто»: популярний співак та телеведучий ХАС про зміни під час великої війни — 24 травня 2026 13:24
5 «Ми заходили на позиції, які знищувалися в нуль»: зірка «Ти — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті — 28 травня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 05.06.26, вечір sinoptik
Київ
+23° вологість: 53% тиск: 747 мм вітер: 2 м/с, Південно-східний
Погода на 10 днів від sinoptik.ua

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

Як уникнути ускладнень цукрового діабету та правильно застосовувати інтервальне голодування: розповідає ендокринолог — 24 лютого 2022 05:55
Як правильно лікувати COVID-19, щоб уникнути ускладнень, і коли слід бити тривогу: відповідає сімейний лікар — 17 лютого 2022 17:00
«При зараженні „Омікроном" нерідко з'являється висипка»: педіатр розповів про симптоми нового штаму і його підступність — 10 лютого 2022 06:20
Які проблеми серця і судин можуть з'явитись після COVID-19 та що робити, якщо призначені ліки не допомагають вгамувати тиск: розповідає кардіолог — 3 лютого 2022 06:15
Коли з дітьми слід починати розмову про секс та як зберегти сексуальне бажання під час гормональної перебудови: розповідає сексопатолог — 27 січня 2022 06:32

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

Водоліям — несподівані ідеї, Терезам — складні розмови, а Овнам — конфлікти: гороскоп на вихідні
Вигідна пропозиція Близнюкам, дистанція для Раків та останній ривок Скорпіонів: гороскоп на 5 травня
Грошова допомога для людей з інвалідністю: кому виплатять 10 800 грн
Чи треба знімати плівку з сосисок перед варінням: відповідь виробників

Новини партнерів

Мапа сайту
Новини | Україна | Політика | Гроші | Події
Світ | Пряма лінія | Блоги | Спорт | Футбол
Культура | Шоу-бізнес | Фігурка дня | Суспільство | Стиль життя
Книга рецептів | Люди та звірі | Життєві історії | 25 років потому
Історія сучасності | Наука та технології | Клуб споживачів | Запитайте у Фактів
Іменинники дня | Гороскоп | Курс валют | ФотоФакти | Погода

Реклама | Передплата | Контакти | Привітання і співчуття | Правила користування сайтом fakty.ua

© 1997—2026 «**Факти та коментарі**®»
Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України.
Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Реклама», а також позначені символом Ⓡ публікуються у якості реклами та мають інформаційно-комерційний характер.