



# Остеопороз

**Остеопороз** — это заболевание, при котором кости становятся очень слабыми и легко ломаются.

## Что вызывает остеопороз?

У женщин остеопороз часто обусловлен потерей костной массы, которая возникает при низком уровне эстрогенов, наступающем во время менопаузы. Эстрогены играют важную роль в построении и поддержании костей. После менопаузы организм вырабатывает очень мало эстрогенов.

## Кто находится в группе риска?

Остеопороз может возникнуть у каждого, однако у женщин он возникает примерно **в четыре раза чаще, чем у мужчин**. У вас может быть больше шансов заболеть остеопорозом, если:

- Вы женского пола
- Вам больше 50 лет
- Вы курите
- У вас стройное, худощавое тело
- У членов вашей семьи был остеопороз
- Вы не выполняете достаточного количества упражнений с отягощением, таких как ходьба
- Вы употребляете алкоголь (более 3 порций в день)
- У вас есть некоторые другие заболевания или вы принимаете определенные лекарства в течение длительного времени

## Как узнать, есть ли у меня остеопороз?

У людей с остеопорозом обычно не бывает симптомов до тех пор, пока не произойдет перелом кости. Вот обследования, которые используют рентгеновское излучение или ультразвук (звуковые волны) для измерения плотности костей. Эти обследования безболезненны. Спросите своего врача, когда вам следует пройти обследование.

- Двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия (ДЭРА) — это метод обследования позвоночника, бедра и/или запястья с помощью рентгеновского излучения. При ДЭРА-сканировании используется совсем небольшое количество радиации.
- Ультразвуковые обследования показывают состояние костей, но не используются отдельно для диагностики остеопороза. Для диагностики остеопороза все равно будет нужно пройти ДЭРА-сканирование.

## Как лечить остеопороз?

Остеопороз невозможно вылечить. Однако есть ряд способов, с помощью которых можно укрепить кости. Обсудите со своим врачом составление плана по сохранению здоровья костей.

Клинические исследования могут помочь врачам больше узнать о лечении остеопороза. Посетите веб-страницу [Клинические исследования с участием женщин](#), чтобы узнать, как вы можете принять в них участие.

## Изменения образа жизни

Вы можете внести изменения в свой образ жизни, чтобы снизить риск остеопороза.

- Поддерживайте физическую активность. Выполняйте упражнения с отягощением, такие как ходьба
- Не курите
- Ограничьте употребление алкоголя
- Следите, чтобы в вашем рационе было достаточно кальция и витамина D. Ваш врач может предложить вам прием таблеток кальция и витамина D

## Биологически активные добавки к пище

Биологически активные добавки к пище — это вещества, которые добавляются к рациону питания. Они включают витамины, например, витамин D, и минеральные элементы, например, кальций, необходимый для здоровья костей.

### Поговорите со своим врачом, прежде чем принимать какие-либо биологически активные добавки к пище.

Они могут влиять на другие препараты, которые вы принимаете.

## Рецептурные препараты

Существуют рецептурные препараты, которые вы можете применять. Эти препараты выпускаются в виде таблеток, назального спрея или уколов (инъекций).

Следующие виды препаратов могут помочь в лечении остеопороза. Для большинства этих препаратов (но не для всех) было показано, что они снижают риск переломов костей.

- Бисфосфонаты
- Аналоги паратиреоидного гормона (ПТГ)
- Ингибитор лиганда рецептора-активатора ядерного фактора каппа-B (RANKL)
- Ингибиторы склеростина
- Аналоги кальцитонина
- Селективные модуляторы рецепторов эстрогена (СМРЭ)

Обсудите со своим врачом, какой препарат вам подходит.

**Также вам следует рассмотреть риски, преимущества и побочные эффекты, прежде чем начать или прекратить принимать любой препарат.**

## Как предотвратить остеопороз?

Чтобы предотвратить остеопороз, сосредоточьтесь на поддержании здорового образа жизни. Формирование крепких костей в детстве и подростковом возрасте важно для предотвращения остеопороза в пожилом возрасте.

**Проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы получить рекомендации по предотвращению остеопороза** в зависимости от вашего возраста, состояния здоровья и факторов риска.

Этот информационный листок разработан **Отделом охраны здоровья женщин Управления по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств (FDA)**. Эта информация предназначена для образовательных целей, она не включает все детали, и ее не следует использовать вместо консультации врача.

Чтобы узнать больше, посетите: [www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)