

20 октября, во Всемирный день борьбы с остеопорозом, особенно важно говорить о проблеме, которая годами может оставаться незамеченной. Остеопороз называют «безмолвной эпидемией»: человек не подозревает о потере костной массы, пока не случится перелом. Однако в наше время эту проблему эффективно решают волгоградские учёные-врачи.

В рамках проекта «Десятилетие науки и технологий в России» в пресс-центре РИАЦ о проблемах заболевания, методах диагностики и профилактики рассказала Юлия Васильевна Полякова – заведующий консультативно-диагностическим отделением Волгоградского центра по диагностике и лечению остеопороза, научный сотрудник лаборатории методов лечения и профилактики заболеваний суставов НИИ клинической и экспериментальной ревматологии имени А.Б. Зборовского, кандидат медицинских наук, доцент кафедры госпитальной терапии ВолгГМУ.

По словам врача-исследователя, остеопороз - это не просто дефицит кальция, как привыкли думать многие. Это нарушение строения костной ткани, которое приводит к хрупкости костей. Мировая статистика неутешительна: каждая третья женщина и каждый пятый мужчина после 50 лет страдают этим заболеванием. Российские исследования дают ещё более высокие цифры - до 30% женщин и 40% случаев остеопении (предвестника остеопороза).

Главная опасность в том, что болезнь долгое время протекает бессимптомно.

«Мы не хотим видеть, что стали меньше ростом, не хотим признавать, что после 50 лет на даче сломали руку не потому, что неудачно упали, а потому что кость стала слабой», – отметила Юлия Полякова. По её словам, поводом задуматься о здоровье костей должны стать частые переломы при падении, снижение веса, а также сопутствующие заболевания (сахарный диабет, патологии кишечника, приём гормональных препаратов).

Волгоградский центр по диагностике и лечению остеопороза был открыт в 2002 году и

почти четверть века занимается этой проблемой. Как рассказала Полякова, институт ведёт работу по двум направлениям: клиническому и фундаментальному. Учёные изучают связь остеопороза с воспалительными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также с атеросклерозом.

«Фундаментальная наука позволяет нам переосмыслить увиденное и выделить схожие компоненты, которые потом выливаются в научные публикации», - пояснила врач. Кроме того, на базе института регулярно проводятся школы для врачей и выездные обучающие мероприятия в ЛПУ Волгограда и области. Эксперт подчеркнула, что после таких школ количество направленных пациентов увеличивается вдвое – это говорит о том, что просветительская работа работает.

Центр располагает современным оборудованием - рентгеновским денситометром, который является «золотым стандартом» обследования. Аппарат позволяет измерить плотность костной ткани с точностью до 1%, а также выявить компрессионные переломы позвонков и оценить состояние эндопротезов. В 2022 году аппарат ломался, но недавно центр получил новое оборудование, что позволит возобновить активную научную и клиническую работу.

Что касается лечения, то, по словам Юлии Васильевны, современная медицина располагает эффективными препаратами. 99% пациентов отвечают на терапию.

Однако лечение - это не только таблетки. Базовые принципы - это движение с нагрузкой (ходьба, упражнения с утяжелением), достаточное потребление кальция (до 1200-1500 мг в сутки) и витамина D, который необходим для усвоения кальция.

«Кальций - это кирпичи, а витамин D - это рабочие, которые строят кость. Без них стройка

невозможна», - привела метафору доктор. Отдельно Юлия Полякова остановилась на питании. По её словам, литр любого молочного продукта – это в среднем около 1200 мг кальция, то есть суточная норма для взрослого человека.

Однако здесь есть нюанс: «Помните, в советские времена, многие взрослые на перекус в обед брали бутылку молока и батон, а в детском саду – кефир, булочка, каша на завтрак,

молоко на полдник. Сейчас этого нет – мы испытываем дефицит кальция, к сожалению».

При этом врач-ревматолог подчеркнула, что выпивать литр молока ежедневно вовсе не обязательно.

Достаточно много кальция содержится в твёрдых сырах: например, 100 граммов пармезана содержат около 1000 мг кальция. Правда, чем жирнее продукт, тем выше уровень холестерина, поэтому здесь тоже нужна мера. Кальций есть и в орехах, и в зелени, но этих продуктов мы не съедаем в достаточном количестве.

«Мы не идём к врачу, когда ничего не болит. Но остеопороз - это как раз тот случай, когда лучше перестраховаться», - резюмировала Юлия Полякова. Она также отметила, что правильная терапия остеопороза снижает риск не только переломов, но и сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку препараты для лечения костей оказывают положительное влияние на сосуды.

Юлия Васильевна пожелала всем здоровья и напомнила, что забота о костях должна начинаться задолго до появления первых симптомов. Ведь остеопороз - это не приговор, а заболевание, которое можно вовремя выявить и успешно лечить.

Подробности в интервью: <https://rutube.ru/video/4fa24df736f16045b0116662a2f22648>