

Osteoporosis

Osteoporosis is a disease that results in the loss of bone tissue. When bone tissue is lost, the bones become brittle and break more easily.

Signs

The bone loss of osteoporosis often causes no signs. People may not know that they have the disease until their bones become so weak that a sudden strain, bump or fall causes a bone to break.

Bone loss that causes bones in the spine to collapse may be felt or seen as severe back pain, loss of height, stooped posture or a hump.

Tests

Talk to your doctor about testing for osteoporosis. Your doctor may order one of these tests:

- A **heel ultrasound** – This test looks for bone loss. You will need to take your shoes and socks off. Small pads are placed on each side of your heel. The test will take a few minutes and does not hurt.
- A **bone density scan**, also called DEXA – This x-ray test measures bone density in the lower spine, hip or wrist. The test takes only a few minutes. Do not wear clothing with metal zippers, snaps or under-wires. The results of the scan are reported as the amount of bone loss.
- A **blood test** – This test checks hormone levels and looks for other conditions that increase bone loss.

Остеопороз

Остеопороз – это заболевание, при котором происходит уменьшение костной массы. Когда происходит уменьшение костной массы, кости становятся хрупкими и более ломкими.

Симптомы

Разрежение костной ткани при остеопорозе зачастую не имеет никаких симптомов. Люди могут и не знать, что у них эта болезнь до тех пор, пока их кости не станут настолько слабыми, что внезапное растяжение, удар или падение не вызовет перелом кости.

Разрежение костной ткани, которое приводит к разрушению костей позвоночника, можно почувствовать или распознать по сильной боли в спине, потере веса, сутулости или горбу.

Обследования

Поговорите со своим врачом относительно обследования на остеопороз. Ваш врач может назначить Вам одно из следующих обследований:

- **УЗИ пяток** – при этом обследовании выявляется разрежение костной ткани. Перед проведением этого обследования Вы должны снять туфли и носки. На каждую сторону Вашей пятки будут помещены маленькие подушки. Это исследование безболезненно и занимает всего несколько минут.
- **Сканирование плотности костной ткани**, или двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия (DEXA) – при этом рентгеновском обследовании проводятся измерения в нижней части спины, бедра или запястья. Само обследование займет всего несколько минут. Не надевайте одежду с металлическими деталями, кнопками или застежками-«молния». Результатом сканирования является степень разрежения костной ткани.
- **Анализ крови** – при этом обследовании проверяется уровень гормонов, и выявляются другие условия, которые способствуют разрежению костной ткани.

Your Care

Start at an early age to prevent and treat osteoporosis. Keep your bones strong throughout your life. Treatments can help stop or slow down further bone loss and bone breaks, but there is no cure.

- Eat a diet high in calcium or take calcium supplements each day.
 - **For those 19-50 years of age**, eat 3 servings or 1000 milligrams of calcium each day.
 - **For those over 50 years of age**, eat 4 servings or 1200 milligrams of calcium each day.
 - Sources of calcium in foods include milk, dairy products or calcium-fortified foods such as juices or cereals.
 - Calcium supplements may be an option if you cannot get enough calcium in your diet.
 - Do not increase your calcium intake above the advised amount.
 - Vitamin D is needed with calcium, and sunshine is the greatest source of Vitamin D. Being in the sun for 15 minutes a day three times a week gives the body enough Vitamin D. If you cannot get enough sunlight, take 400-800 international units of Vitamin D each day.
- Maintain a healthy weight. Being underweight puts you at higher risk for osteoporosis.
- Perform standing exercises such as walking, jogging, dancing and aerobics 3-4 hours per week.
- Stop smoking or tobacco use.
- Limit alcohol, caffeine and carbonated drinks.

Медицинский уход

Предотвращение и лечение остеопороза следует начинать на ранней стадии. Следите за прочностью своих костей в течение всей жизни. Лечение может помочь остановить или замедлить дальнейшее разрежение костей и их разрушение, но эта болезнь неизлечима.

- Употребляйте пищу с высоким содержанием кальция или ежедневно принимайте добавки кальция.
 - Если Вам от 19 до 50 лет, ежедневно принимайте 3 порции или 1000 миллиграмм кальция.
 - Если Вам больше 50 лет, ежедневно принимайте 4 порции или 1200 миллиграмм кальция.
 - Кальций содержится в таких продуктах как молоко, молочные продукты. Богаты кальцием такие продукты, как соки и крупы.
 - Если Вы не можете принимать достаточное количество кальция с пищей, то приемлемым для Вас вариантом могут быть добавки кальция.
 - Не увеличивайте употребление кальция сверх рекомендованного количества.
 - Вместе с кальцием необходим прием витамина D, а солнечный свет является прекрасным источником витамина D. Нахождение на солнце в течение 15 минут три раза в неделю дает Вашему организму достаточное количество витамина D. Если Вы не можете находиться достаточное время на солнце, принимайте 400-800 международных единиц витамина D ежедневно.
- Сохраняйте вес тела в пределах нормы. Недостаточный вес представляет собой повышенный риск для остеопороза.
- Выполняйте упражнения в стоячем положении, такие как ходьба, бег трусцой, танцы и аэробика в течение 3-4 часов в неделю.
- Прекратите курение или употребление табака.
- Ограничьте потребление алкоголя, кофеина и газированных напитков.

- Talk to your doctor about medicines to reduce bone loss.
- Ask your doctor about estrogen replacement therapy if you are going through menopause or have had your ovaries removed. Estrogen can prevent more bone loss, but there are risks with this treatment. Talk to your doctor about the risks and benefits.

Talk with your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

- Проконсультируйтесь со своим врачом относительно лекарств для снижения разрежения костей.
- Если у Вас менопауза или Вам удалили яичники, посоветуйтесь со своим врачом относительно заместительной терапии эстрогенами. Эстроген может предотвратить дальнейшее разрежение кости, но этот способ лечения имеет свои риски. Проконсультируйтесь со своим врачом о рисках и выгодах.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.