

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА, ДЕМЕНЦИЯ И ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ

Всемирный день борьбы с **остеопорозом** **Любите свои КОСТИ**
20 октября

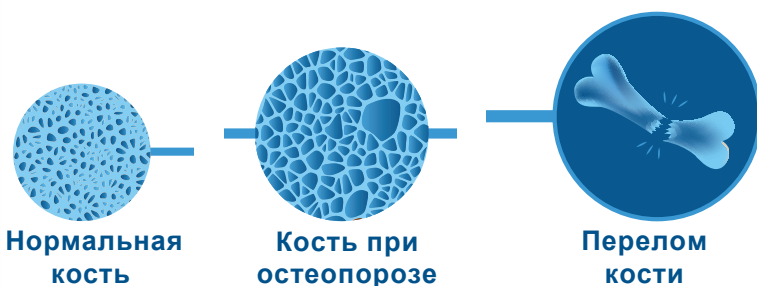
www.worldosteoporosisday.org



ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОПОРОЗ?

Остеопороз - это заболевание, при котором кости становятся слабыми и более хрупкими, что делает их более подверженными переломам.

Люди, страдающие от деменции, имеют значительно более высокий риск сломать шейку бедра. Однако, по сравнению с пожилыми людьми, не имеющими такого заболевания, у них чаще недооценивается риск падений и поэтому у них меньше вероятность получить лечение остеопороза. Любой, кто ухаживает за человеком с деменцией, должен осознавать этот повышенный риск и убедиться, что приняты соответствующие меры для защиты от потенциальных падений и переломов.



ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА?

ПОЧЕМУ ЛЮДИ С БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА И ДЕМЕНЦИЕЙ ИМЕЮТ ПОВЫШЕННЫЙ РИСК ПЕРЕЛОМА?

Болезнь Альцгеймера является наиболее распространенной формой деменции. Это общий термин для обозначения потери памяти и других когнитивных способностей, достаточно серьезных, чтобы их утрата нарушала повседневную жизнь. Симптомы обычно развиваются медленно и ухудшаются с течением времени, становясь достаточно значимыми, чтобы влиять на выполнение ежедневных задач. На болезнь Альцгеймера приходится 60-80% случаев деменции.

Пациенты, страдающие от деменции, получают переломы бедренной кости в три раза чаще, чем пожилые люди, не имеющие когнитивных проблем. Они имеют меньшую вероятность восстановить свой предшествующий уровень физической активности после перелома бедра, и в результате они чаще попадают в специальные учреждения по уходу. К тому же:

- Хотя пациенты, страдающие деменцией, наиболее подвержены риску падений, переломов и более высокой летальности в период после получения травмы, именно у них, как правило, недооцениваются факторы риска и отсутствуют полноценные профилактика и лечение.
- Среди людей, перенесших падения и переломы, высокая доля лиц, страдающих деменцией, но им обычно не выполняется оценка когнитивных способностей и, следовательно, из-за этого часто упускается возможность для постановки диагноза деменции.
- Низкий индекс массы тела (ИМТ), потеря веса, снижение мышечной массы, нарушения питания и вероятность падения на бок могут нередко встречаться у пациентов с болезнью Альцгеймера и объясняют повышенный риск перелома шейки бедра.

СТРАТЕГИЯ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВЬЯ КОСТЕЙ У ЛЮДЕЙ С ДЕМЕНЦИЕЙ

Любому ухаживающему за пациентом с деменцией следует знать о ключевых аспектах стратегии оказания помощи по профилактике и лечению остеопороза и снижению риска падений:

ПОПРОСИТЕ ВРАЧА ОЦЕНИТЬ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ КОСТЕЙ

Убедитесь, что врач провел оценку костной системы, которая в большинстве случаев включает оценку риска (например, FRAX) и, в зависимости от возраста или уровня риска, двухэнергетическую рентгеновскую абсорбциометрию, или остеоденситометрию (DXA) для измерения минеральной плотности костной ткани. Кроме деменции, у пациента могут быть и другие факторы риска (например, предшествующий перелом, или семейный анамнез остеопороза), что увеличивает риск возникновения остеопороза и переломов.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЗДОРОВУЮ СБАЛАНСИРОВАННУЮ ДИЕТУ И НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС ТЕЛА

Здоровая сбалансированная диета должна включать достаточное количество белка и большое количество фруктов и овощей. Это поможет обеспечить адекватное потребление различных микроэлементов, которые также влияют на здоровье костей. Важно поддерживать нормальную массу тела. Ожирение и особенно недостаточный вес оказывают отрицательное воздействие на кости, а также на риск падений и переломов.

ПООЩРЯЙТЕ ЛЮДЕЙ БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ

Регулярный контроль веса и упражнения для укрепления мышц, такие как ходьба, подъем по лестнице и силовые нагрузки влияют на здоровье костей. Если возможно, рекомендуется выполнять упражнения в течение тридцати минут в день.

ПРИНИМАЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА D

Витамин D необходим для всасывания кальция. Большая часть нашего витамина D получается путем воздействия на кожу солнечных лучей. Только небольшая группа продуктов (например, жирная рыба, яичные желтки, печень) богаты витамином D, и в некоторых странах маргарин, молоко и сухие завтраки (мюсли) обогащаются витамином D. Врач, возможно, назначит дополнительно препараты, чтобы обеспечить достаточное потребление витамина D. Международный Фонд борьбы с остеопорозом рекомендует пожилым людям в возрасте 60 лет и старше принимать добавки с витамином D в дозе 800-1000 МЕ в день. Дополнительный прием витамина D в таких дозах, как было показано, уменьшает риск падений и переломов.

ПРЕДОТВРАЩАЙТЕ ПАДЕНИЯ

Если кости хрупкие, переломы могут возникать после незначительных движений или падений с высоты собственного роста. У пациентов с болезнью Альцгеймера есть несколько дополнительных факторов, повышающих риск падений, включая: прием медикаментов, нарушения походки, блуждание и возбуждение. НЕОБХОДИМО знать об этих рисках и принять меры, чтобы сделать дом или социальную среду менее опасными для получения падений. Они включают: достаточное освещение, поручни в ванной комнате, ношение нескользящей обуви и ряд других мер.

ОБЕСПЕЧЬТЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ, БОГАТОЕ КАЛЬЦИЕМ

Женщины в возрасте от 19 до 50 должны стремиться к получению 1000 миллиграммов (мг) кальция в день, а женщинам старше 50 лет рекомендуется потребление его примерно до 1200-1500 мг в день. Это достигается путем потребления продуктов, богатых кальцием, у людей с деменцией. Однако если только диетой невозможно обеспечить поступление рекомендованной дозы, доктор может назначить дополнительный прием препаратов кальция.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРЕДПИСАННУЮ ТЕРАПИЮ

В зависимости от результатов оценки здоровья костей, по которой будет определено, насколько слабые у человека кости и насколько высок риск перелома, врач может рекомендовать медикаментозное лечение, чтобы защитить кости от переломов. Есть целый ряд различных эффективных препаратов, которые значительно снижают риск перелома.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И ЧРЕЗМЕРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

Есть связь между потерей костной ткани и курением, а также чрезмерным употреблением алкоголя. Отказ от курения может снизить риск развития остеопороза. Ограничение потребления алкоголя менее двух единиц в день также полезно.

Международный фонд остеопороза (IOF) видит мир
без остеопоротических переломов, в котором
движение без ограничений реально для каждого

*Выразите вашу поддержку – подпишите Всемирную
Хартию пациентов, предложенную IOF на сайте*

www.iofglobalpatientcharter.org

Об IOF

Международный фонд остеопороза (IOF) - крупнейшая в мире неправительственная организация, специализирующаяся на профилактике, диагностике и лечении остеопороза и родственных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Члены IOF, включая комитеты научных исследователей, а также 240 пациентских, медицинских и исследовательских обществ в 99 регионах мира совместно работают для предотвращения переломов и сохранения физической активности.

Международный фонд остеопороза

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Швейцария •
Тел.: +41 22 994 01 00 • Факс +41 22 994 01 01
info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org

#ЛюбитеСвоиКости

Всемирный день борьбы с остеопорозом **20 октября** **любите свои КОСТИ**