

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА И ПЕРЕЛОМОВ ШЕЙКИ БЕДРЕННОЙ КОСТИ

Переломы шейки бедренной кости – одна из наиболее распространенных причин поступления пациентов в травматологические отделения. При этом стоит отметить, что повреждения подобного характера встречаются не только у пожилых пациентов с остеопорозом и сниженной плотностью костной ткани, но и у лиц трудоспособного возраста. Для абсолютного большинства пациентов такая травма означает потерю прежнего уровня подвижности, а для некоторых – инвалидность.

ПРИЧИНЫ

Более чем в 90 % случаев переломы шейки бедра возникают у людей старше 65 лет, у которых уже присутствует остеопороз 2-3 степени.

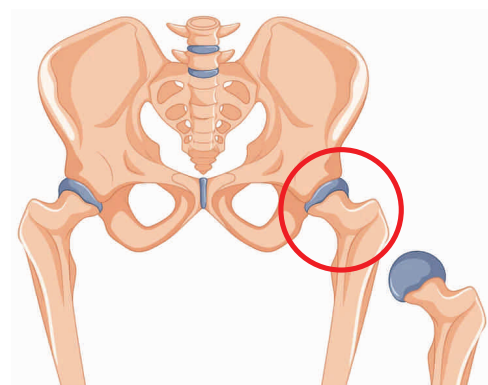
Остеопороз представляет собой хроническое заболевание, характеризующееся уменьшением содержания в костной ткани минералов и солей (в первую очередь, кальция), в результате чего они становятся более пористыми и хрупкими. В таких ситуациях столь опасная травма может быть даже при падении с высоты собственного роста.

Предрасполагающими факторами для возникновения перелома шейки бедра у лиц пожилого возраста могут быть:

- ожирение;
- неполноценное питание, голодание;
- характерные для женской менопаузы гормональные изменения;
- атеросклероз и другие сосудистые патологии;
- снижение остроты зрения, что провоцирует повышение риска падения и получения травмы.

У молодых людей перелом шейки бедра является редкостью. В таких ситуациях переломы обычно являются следствием:

- ДТП;
- производственной травмы;
- падений с большой высоты и т.д.



ЛЕЧЕНИЕ

Консервативное лечение показано только при наличии серьезных противопоказаний к проведению хирургического вмешательства, таких как воспалительные процессы в суставах, тяжелое течение хронических заболеваний легких, сердца.

Хирургическое лечение пациентов старше 60 лет проводят с целью восстановления опороспособности конечности и возможности максимально ранней активизации и реабилитации.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Физическая активность. Пожилой человек, находящийся в группе риска по перелому шейки бедра, может посещать специальные занятия (например, скандинавская ходьба, ЛФК). Упражнения помогут вернуть равновесие, восстановить координацию движений, укрепить мышцы. Доказано, что регулярные физические нагрузки помогают снизить риск падений на 30 %.

Правильное питание и контроль веса. Профилактика перелома шейки бедра у пожилых включает пересмотр меню (желательно при участии специалиста-диетолога). Рекомендуется переход на дробное питание, с включением в рацион продуктов, богатых калием (курага, чернослив, морская капуста, чечевица, орехи), который способствует лучшему усвоению кальция (творог, сыр, йогурт, шпинат). Также необходимо включать в рацион нежирное мясо, так как животный белок важен для поддержания мышечной массы и силы.

Прием витаминных комплексов. Для укрепления костей необходимо употреблять кальций. Для женщин младше 50 лет и мужчин младше 70 лет норма составляет 1 000 мг в день. Для лиц старше данного возраста норма должна составить 1 200 мг кальция в день для граждан обоих полов.

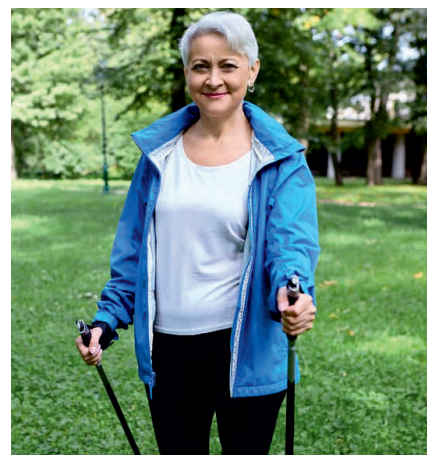
Помимо этого, следует помнить, что нормальное усвоение кальция невозможно без витамина Д, суточная дозировка которого для представителей обоих полов должна составлять не менее 800-1000 МЕ. Не менее важны фосфор, магний, железо, витамины группы В и др.

Контроль приема медикаментов. Многие пожилые люди вынуждены ежедневно принимать лекарственные препараты для поддержания здоровья. Медикаменты зачастую вызывают побочные эффекты в виде сонливости, головокружения, общей слабости, которые могут стать причиной потери равновесия и падения. Для коррекции терапии необходимо обратиться к лечащему врачу.

Полноценный отдых. Правильно организованный распорядок дня, достаточная продолжительность сна (порядка 8 часов в сутки) позволяют снизить чувство усталости и переутомления, которые могут стать причиной получения травм.

Безопасная среда. По статистике, большинство падений, которые становятся причиной перелома шейки бедра, происходят в домашних условиях. В связи с этим рекомендуется убрать посторонние предметы с пола и лестниц, а также отказаться от ковров, которые могут скользить под ногами или о край которых можно споткнуться. Также необходимо предусмотреть дополнительные пристенные поручни и противоскользящие покрытия в ванной комнате и туалете. Кроме того, необходимо подобрать безопасную обувь, которая будет хорошо сидеть по ноге, обладать устойчивой подошвой с четким рельефом. Следует воздержаться от использования домашних тапочек и отдать предпочтение нескользящим тапочкам с задниками. В зимнее время рекомендуется избегать участков дороги с оледенением или плохим освещением, передвигаться по тротуарам, посыпанным песком или солью.

Не забывайте ежегодно проходить диспансеризацию или профилактический осмотр, во время которых вы сможете проконтролировать ваше артериальное давление, уровень сахара и холестерина крови, электрокардиограмму и другие показатели здоровья. При обнаружении отклонений вас могут направить на исследование сосудов головы и шеи на их проходимость, консультации врача-невролога, окулиста или других специалистов для своевременной коррекции имеющихся состояний.



Крепкое здоровье – залог долголетия и физической активности!

Злобин Алексей Викторович,
заведующий травматолого-ортопедическим
отделением БУЗ УР «ГКБ № 6 МЗ УР».