

2015г.

АКТУАЛЬНО *Общественно-политическая газета административной г. Уфа "Вечерняя Уфа"*

"Капкан" из гипса

21 октября 2015г.

В республике занялись профилактикой остеопороза

По традиции 20 октября отмечается Международный день борьбы с остеопорозом. Год назад, накануне этой даты, в "Вечерней Уфе" появилось интервью с заслуженным врачом РБ, кандидатом медицинских наук Радиком Нурлыгаяновым.



Травматолог-ортопед, практикующий в городской клинической больнице № 21, Радик Зуфарович много лет занимается остеопорозом, полагая, что, если действовать, его "тихая эпидемия" доставит нам немало бед. Уже сейчас, по данным Всемирной организации здравоохранения, смертность от остеопороза стоит на четвертом месте после заболеваний сердечно-сосудистой системы, онкологии и сахарного диабета.

Заветной мечтой Нурлыгаянова было открытие центра профилактики этого коварного заболевания. Сколько порогов он обил!

В интервью "Вечерке" Радик Зуфарович конечно же тоже говорил о необходимости создания такого учреждения. Нашел поддержку Главы региона Рустэма Хамитова. В результате в конце прошлого года по приказу Минздрава РБ на базе Республиканской клинической больницы

имени Куватова был создан Республиканский центр остеопороза. В сентябре начал действовать Городской центр профилактики, диагностики и лечения ос-

теопороза. Он работает на базе поликлиники №1 ГКБ №21 (Лесной проезд, 3), а руководит им член Российской ассоциации по остеопорозу Радик Нурлыгаянов.

Запись на прием к специалистам центра производится по телефону 246-93-83. Пациентов консультируют в рамках территориальной программы ОМС, денситометрия (определение плотности костной ткани) - на хозрасчетной основе. Необходимо также отметить, что в центре регулярно читают публичные лекции об остеопорозе. Очередное заседание школы пациентов состоялось вчера, 20 октября.

Людмила КОНДРАШОВА.

ДОБАВИМ...

Остеопороз (от греческого "остеон" - кость) - это повышенная пористость костей. Чаще всего болезнь развивается у людей преклонного возраста. Потеря при старении костной массы - процесс неизбежный, но он становится патологическим, когда масса костной ткани падает до некоего критического уровня, при котором возрастает угроза перелома. Однако нередко недуг встречается и у молодых.

Чаще всего ломаются кости предплечья, позвоночник, шейка бедра. Последние травмы являются серьезнейшей медико-социальной проблемой - 20 процентов пациентов умирают в течение полугода. Только у четверти выживших восстанавливается прежний уровень активности, а треть - нуждается в постоянном уходе.

Если двадцать пять лет назад в мире в среднем фиксировалось 1,3 миллиона случаев переломов шейки бедра в год, то к 2025 году ожидается увеличение показателя в два раза, а к 2050 году цифра приблизится к 4,5 миллиона. По данным Президента Российской ассоциации остеопороза профессора Ольги Лесняк, 24 процента населения России входит в группу потенциального риска переломов на фоне остеопороза.



Сентябрьда Уфаңың 21нче даваханәсе базасында остеопорозны кәсетү, диагностикалау һәм дәвалау үзәге ачылды. Аны булдыруга медицина фәннәре кандидаты, Башкортстанның атказанган табибы, сәләмәтлек саклау отличнигы, травматолог-ортопед Радик НУРЛЫГАЙЯНОВ күп көч салды. Бүгән сөзгә аның белән әңгәмә тәкъдим итәбез.

дагы ике бүлмәдә нурланшы диагностикасы табибы Рәстәм Мостаев белән пациентларны бушлай кабул итәбез, денситометрия тудулу.

— Уфа һәм Башкортстан өчен остеопороз проблемасы ни дәрәжәдә актуаль?
— Хәл гади түгел. Тикшеренүларем күрсәткәнчә, бот сөягә сыну

— Гаделтә, остеопорозны өлкәннәр авыруы дип санарга күнәгелгән. Ләкин соңгы елларда аның яшәүгә күзәтелә, хәтта балаларда һәм үсмерләрдә дә очрый. Сөяк тукымасы 25 яшькә кадәр үсә, шуңа сөяккә фәйдә тудулуны беләнчәктән кайгыртуга кирәк. Билгеле булуына, бүгән балалар дәрәс тудуланмый. 50 яшьне

дәвалау билгеләнә. Конференциялар үткөрәбез, проблеманы матбуғатта яктыртыбыз, бушлай сөт тарату да нәтижәләр бирә. Махсус белгечләр пәйдагы да барлыкка килде — Тимур Минәсов, Гүзәл Еникеева, Рәстәм Мостаев, Ирина Ерофеева, Илфат Гафаров. Укытучыларым — Булат Минәсов һәм Валентин Никитин

— Радик Зөфәрович, сүзгә ничек медицинага килүгездән башлайк әле.

— Мин авылда устем. Әти-анием һәрчак эштә булды, мине нәһәем Бибинур тәрбияләде. Ул исхиткеч яхшы кеше иде, тик бик еш авырды. Аны кызгануым һәм ярдам итәргә теләвем миндә табиб булу теләгә уялты. Медицина институтын тәмамлаганда укытучым, травматология һәм ортопедия кафедрасы мөдире, профессор Валентин Никитин остеопороз проблемасы белән шөгьльләнергә киңеш бирде. 2000 елда Башкортстанда беренче булып өлкәге темага кандидатлык диссертациясе якладым.

Диссертацияне нәрсәгә таянып яздыгың?

— Тәҗрибә материалларына. Денситометрлар ул вакытта бик сирәк иде. Сөяк тыгызлыгын билгели торган остеопенетрометр эшләдем. Уфа моторлар төзү производство берләшмәсендә аны сызымнарны буенча әзерләргә ярдам иттеләр. Хезмәтем Башкортстан Фәннәр академиясендә "2002 елда уюлп табылган иң яхшы прибор" дип билгеләнде.

Хезмәт юлыгың ничек давам итте?

— Остеопороз буенча Русия ассоциациясе белән тыгыз хезмәттәшлек итә башладым. Конгресс, конференцияларда Русия шәһәрләрендә чыгышлар ясадым, күп билгеле галимнәр белән таныштым. Ә хезмәт юлымың Уфаңың 13нче даваханәсендә табип-травмотолог-ортопед булып башладым. 2006 елда ул ябылгач, 21нче даваханәгә күчтем. Сентябрь аеннан остеопорозны кәсетү, диагностикалау һәм дәвалау буенча үзәк хиткәчесем.

— Үзәк ачу өстендә озаң эшләдегезме?

— Жиде ел элек Уфаңың баш ревматологы Гүзәл Еникеева белән Мәскәүгә барып, үзәк ачарга юллама



Гаделтә, остеопорозны өлкәннәр авыруы дип санарга күнәгелгән. Ләкин соңгы елларда аның яшәүгә күзәтелә, хәтта балаларда һәм үсмерләрдә дә очрый.

алдык. Ел саен Остеопороз күнә алдынан үзәктән кирәккә хакында матбуғатта чыгыш ясап башладым. 1997 елда Русия Сәләмәтлек саклау министрлыгы остеопорозны кәсетү үзәкләре булдыру турында карар чыгарды. Уфадан кала, алар барлык шәһәрләрдә булдырылды. Үзгән елда республика Башлыгының "Ел кешесе" исеменә лаек булучылар белән очрашуында мин проблеманың кискенлеге, тәҗрибәләремнән нәтижәләре хакында сөйләдем. Рәстәм Заки улты мөсәләмәткә яздым, рәшәтә бәни итәргә кушты һәм аны хәл итүне Сәләмәтлек саклау министрлыгына йөкләткәнчә әйтте. Һәм, чынлап та, тиз арада республика клиник даваханәсе базасында остеопорозны кәсетү һәм дәвалау үзәге оештырылды. Ул республика халкын хезмәтләндерә, ә башкалада яшәүчеләр читтә калды. 23нче шәһәр даваханәсендә баш табибы Гелнара Мостафина белән сөйләшкәч, Уфада да кирәккә хакында юллама белән чыгарга булдык. 1нче сентябрьдан даваханәдә үзәк булдырылды. Поликлиника бинасын-

очраклары Уфада еш булып тора. 100 мең кешегә ир-атларда — 123,1, хатын-кызларда — 133,9. Чыгыштыру өчен: Соль-Илецкта бу саннар 40,6 һәм 53,7. Темәндә — 180,7 һәм 268,9. Күрсәтмәчләр кәнәктән тәнәккә таба үсә бара. Беренче чиратта, бу кояш активлыгының азаюы һәм D витамини дефицитының артуы белән бәйлә. Республиканың 6 районында махсус тикшүрү үткөрдәм. Уфада кояш активлыгы минималь инсоляциядә 70 процент төшкәч итә, авыл жирендә 93 процент булып чыкты! Чиксез гә-жәлләнгәч, халыкка конференциядә чыгыш ясадым. Безнең тикшеренүлар чит илкәккә каршы килә. Русиядә авыл белән шәһәрчә чыгыштыру булмаган. Медицина университетының гомум гигиена кафедрасы мөдире Тәлгат Зәлкарнәев хәлне ачыклады: шәһәрдә кешеләрнең рационы төрлелә белән аерылп торы, ә авылда күпчәк халык хәзәр сәһәр тотмый, сөт ризыкларын һәм балыкны аз ашы.

— Сөзгә өлкән яшьтәгеләр шә-рак мәрәжәгә итәме?

үткән хатын-кызлар да хәзвәт төркөмдә. Аларда кальцийны тоткарлаучы һәм яна сөяк тукымасы булдыручы эстрогеннар дәрәкәсә өзгәра. Шуңа күрә ир-атларда остеопороз сирәк очрый. Зәһәр күзәл, саргыт чөчлө, ябык гәүдәлә кешеләргә дә сәләмәтлөгәнә иҗтибарлы булырга кирәк. Тәмәкә тарту да авыруга юл ача. Шуңа безнең үзәккә төрлө яшьтөгә кешеләр мәрәжәгәч итә. Әлгә аның барлыгын белмиеләр. Табибларга пациентлары безгә жиберергә кирәккәч әйтәбез.

— Остеопороз белән шөгьль-лөнүчә белгечләр берләшмәсе булдырылдымы?

— Без бу юлның башында торабыз. Республикадагы табиблар проблема хакында аз мөгьлүмәтты. Халык күп очракта травматологка, неврологка мәрәжәгәч итә. Остеохондроз диагнозы күвүлп, аз нәтижәлә

остеопорозны травмотологиячән иң актуаль мәсәләсә дип билгели.

— Сөз драматург буларак та билгелә. "Ак чөкчәк — сиңа булак" пьесагыз Уфа "Нур" татар дәүләт театрында берничә ел бара. Ижтәкә вакыт каламы?

— Уфада татар театры ачылганнан бирле язам. Спектакльләргә рецензияләр яздым, актерларның ижади портретын эшләдем. Медицина — сәнгатьчән мөһим булгәк-рәң берәс" дип, әле Гиппократ та өйткән бит. Пьесам төнне генә түгел, жаны да дәвалау зарурлыгы турында. Әле берничә пьеса өстендә эш-лим, кызганч, төгәлләп куярга вакыт житми.

— Укучыларга теләкләрегез.

— Иң беренчә — сәләмәтлек! Саглагыз, ул бәкәз!

Алексей СТАРОСТИН
әңгәмәләште.

◆ **Инавалид булып калу, өлкәгә китерү очраклары буенча остеопороз, йөрәк-кан тамырлары системасы, яман ише, шикәр диабет асыруларының кала, дүртенчә урында.**

◆ **Барлык сөяк сынуларының 68 проценты остеопороз фоннда үтә.**

◆ **Русиядә хатын-кызларның — 33 һәм ир-атларның 24 проценты остеопорозга дучар ителгән.**

◆ **Дөньяда 45 яштан үткән һәр өчөнчә хатын-кызда остеопороз авыруы күзәтелә.**



2016г.



Чтоб обойтись без костылей и трости

Завтра, 19 октября, в актовом зале поликлиники ГКБ № 21 (Лесной проезд, 3/1), состоится очередное занятие школы пациента.

В преддверии Международного дня борьбы с остеопорозом "урок" проведет Радик Нурлыгаянов - ортопед-травматолог, руководитель городского центра профилактики, диагностики лечения остеопороза, кандидат медицинских наук, заслуженный врач Башкортостана. Радик Зуфарович расскажет о коварстве этой болезни, делающей наши кости хрупкими, а затем собравшиеся разучат упражнения лечебной физкультуры.

Занятие начнется в **14.00**. Вход свободный.

Людмила КОНДРАШОВА.

20 октября — Халыкара остеопорозга каршы көрәш көне

Күпчелек халык сөяк зәгыйфьләнүен, умыртка баганасы көкрәюен, буйлары бөләкәйләнүен картлыкның табиғый юлдашлары буларак кабул итә. Билгеле булуынча, картлыкны дөвалап булмый. Әмма әлеге билгеләр өлкән яшьтәге кешеләрнең барысында да юк, булган очракта да төрле дәрәжәдә чагыла. Чынында исә бу явыз авыру — остеопороз билгеләре. Аны вакытында дөваламаган очракта, ул физик һәм рухи газәпләргә, инвалидлыкка, хәтта үлемгә дучар итәргә мөмкин. Соңгы унеллыкка медицина остеопорозны диагностикалау һәм дөвалауда зур казанышларга иреште.

Остеопороз (грек теленнән "остеон" — сөяк) күбрәк өлкән яшьтәге кешеләрдә барлыкка килә. Картаю процессында сөякләр көпшәкләнүе котылтсыз, һәм сөякләр тукымасының авырлыгы кимегәндә, аның сыну ихтималлыгы күп тапкырга арта. Остеопороз авыруы булганда ешрак кулбаш, умыртка баганасы (ул акрынлап, жәрәхәтсез сына, шуңа күрә аны остеохондроз яисә радикулит билгесе буларак кабул итәләр), бот сөяге сына. Бу — иң житди медицина-социаль проблема: мондый авыруларның 20 процент жәрәхәт алганнан соң ярты ел давамнда үлемгә дучар була. Пациентларның чиреге генә элекке активлыгын кайтара ала, күбесе даими тәрбиягә мохтаж булып кала. Әлеге вакытта остеопороз авыруының үсеше билгеләнә: 1990 елда дөньяда бот сөяге сынуының 1,3 миллион очрагы теркәлгән булса, 2025 елга аның ике тапкыр артуы, ә 2050 елга бу күрсәткеч 4,5 миллионга житүе көтелә.

Сөяк сыну сәбәпләре

1. Элек булган жәрәхәтләр: бер жәрәхәтләнүен урын кенчегә сынарга мөмкин.
2. Сөяк тукымасының авырлыгы түбән булу. Дәәр дө ул бөләкәйдән үк зәгыйфь булса, картлык чорында остеопороз авыруы килеп чыгуын көт.
3. Генетик фактор. Туганнарында сөяк сыну еш очраган кешеләр хәвефкә дучар.
4. Жөнәс гормоннары дефициты. Вакытыннан алда башланган менопауза.

Бөкре чыгуга ул да сәбәпче

Хәвеф факторларын киметү юллары

5. Тәмәке тарту. Ул организмдагы кальцийны чыгара һәм аның үзләштерелүен акрынайта.

6. Тукланганда кальцийга бай азык-төлекне аз куллану һәм D витамини дефициты.

7. Алкогольле эчемлекләр куллану.

8. Физик активлык түбән булу.

9. Ике айдан артык урын-жердә ятып чирләү сөяк авырлыгын юзалтуга китерә.

10. Ашказаны-эчәк тракты, бөөр, кан, сулыш юллары, нерв һәм эчкә секреция бизләре системасы авырулары.

11. Буын, гипертонция авыруларын дөвалаганда кайбер даруларны файдалану, психотроп препаратлар куллану.

Авыру билгеләре

Аны "тавышсыз эпидемия" дип очраклы рәвештә генә атамыйлар: бу авыруның үзенчәлекле клиник билгеләре юк. Еш кына аның турында сөяк сынган кына беләләр. Аерым очракларда авыртуны басучы препаратларга бирешмәүче һәм яткан кына басыла торган арка авырталар, умыртка сөяге басылып бөкре чыкканда буй кыскару.

Диагностика

Диагноз пациентка рентген тикшерүләре үткәргәннән соң куела. Әмма иң төгәл ысул — рентген абсорбиометриясе үтү. Ул сөяк тыгызлыгын һәм давалау нәтижәләгелен тикшергә ярдәм итә. Әлеге аппарат Уфа шәһәренә 21нче даваханәсе поликлиникасының Остеопорозны кискәтү, диагностикалау һәм дөвалау үзгәндә урнаштырылган.

1. Дерес туклану, кальций һәм D витамини бай азык-төлекне ешрак куллану (сөт продуктарынан — аеруча каты сыр, яшелчәдән — сельдерей, укроп, петрушка, жиләк-жимеш һәм чикләвекләр — кунжут, миндаль, күрөгә, болардан тыш, балык, аеруча дингезнеке, йомырка). Тозлы азык ашау да организмнан кальцийны юдыра (көнөнә 10 граммнан да күбрәк тоз ашарга ярамый), кофе, "Кола" кебек эчемлекләргә еш куллану да зыянлы. Кызганычка каршы, азык-төлек рационы кальций ихтыяжын тулысынча канәгатьләндерми. Шуңа күрә составында D витамини һәм микроэлементлар — магний, цинк, марганец, бор булган препаратлар куллану зарур.

2. Актив тормыш рәвеше алып бару. Сөяк аңа икленеш булганда гына актив үсә һәм ныгый.

3. Зарарлы гадәтләрдән баш тарту.

Остеопороз хәвефе ачыкланган очракта табиб сөяк системасын ныгытуга һәм жәрәхәтләрне кискәтүгә юнәлтелгән дөвалау төгәенли.

Остеопороз турында күбрәк мағлұмат алырга теләүчеләрне 19 октябрьдә 14.00 сәгаттә 21нче даваханә поликлиникасының актлар залына чакырабыз. Керү түләүсез.

Радик НУРЛЫГАЯНОВ,
Остеопорозны кискәтү, диагностикалау һәм дөвалау буенча Уфа шәһәре үзәге житәкчесе, Русиянең Остеопороз ассоциациясе әгъзасы, медицина фәннәре кандидаты, Башкортстанның атказанган табибы.

Издательство "Кызыл таң" — филиал ГУП РБ Издательский дом "Республика Башкортостан". Учредители республиканской общественно-политической газеты "Кызыл таң" — Государственное собрание — Курултай, Правительство Республики Башкортостан. Издаётся с 1 марта 1918 года.

Выходит во вторник, четверг и субботу на татарском языке.

20 ОКТЯБРЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ОСТЕОПОРОЗОМ НЕ ЛОМАЙТЕСЬ!

Многие из нас убеждены, что хрупкость костей, искривление позвоночника и уменьшение роста являются естественными спутниками старения. А рецептов от старости нет. Не спешите. Эти симптомы присутствуют не у всех пожилых, а если и есть, то в разной степени. Они предупреждают об остеопорозе, который может стать причиной серьезных физических и моральных страданий, инвалидности и даже смертности. Однако грозную болезнь можно предотвратить и даже повернуть вспять. Как? Расспросим руководителя городского центра профилактики, диагностики и лечения остеопороза, члена Российской ассоциации по остеопорозу, кандидата медицинских наук, заслуженного врача РБ Радика НУРЛЫГ АЯНОВА.

- Остеопороз (от греческого "остеон" - кость, "пороз" - дыры) чаще развивается у людей преклонного возраста. Повышенная пористость костей и потеря с возрастом костной массы - процесс неизбежный, но когда масса костной ткани падает до критического уровня, вероятность переломов многократно возрастает.

При остеопорозе чаще всего ломаются кости предплечья, позвоночник (зачастую воспринимается как остеохондроз или радикулит), шейка бедра. Последние травмы - серьезнейшая медико-социальная проблема: 20 процентов таких пациентов

чаях могут мучить боли в области спины, не поддающиеся обезболивающим препаратам и стихающие, когда человек принимает горизонтальное положение. За относительно короткий период - от года до трех - рост пациентов уменьшается на 2 сантиметра из-за сдавления позвонков и формирования горба.

- Как ставится диагноз?

- На основании осмотра пациента и рентгеновских исследований. Но наиболее точным методом является двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия (денситометрия) - она позволяет измерять минеральную плотность костей и

умирают в течение полугода. Только четверти удается восстановить прежний уровень активности, треть больных нуждается в постоянном уходе. Заболеваемость растет - если 25 лет назад в мире зафиксировали 1,3 миллиона случаев переломов шейки бедра, то в 2025 году ожидается двукратный рост, а к 2050 году цифра грозит приблизиться к 4,5 миллиона.

- Каковы причины развития недуга?

- Во-первых, предшествующие переломы: если был один, велика вероятность следующего. Во-вторых, низкая костная масса. Если в детстве она была заложена слабо, в старости наверняка нагрянет остеопороз. Опасна иммобилизация. Пребывание в постели более двух месяцев приводит к потере костной массы. Не лучшим образом сказываются заболевания желудочно-кишечного тракта, почек, крови, дыхания, нервной и эндокринной систем, а также прием некоторых медикаментов, рекомендованных при лечении суставов, гипертонии, психотропных препаратов.

Большое значение имеют наследственность, дефицит половых гормонов, ранняя менопауза. Особенно велик риск у женщин после удаления яичников, матки. Следует назвать также курение (усиливает вымывание кальция из организма и снижает усвоение), злоупотребление алкоголем, дефицит витамина D и кальция, низкая физическая активность.

- Остеопороз называют "безмолвной эпидемией". Почему?

- Это заболевание не имеет специфических клинических признаков. Чаще всего о нем узнают постфактум - после переломов. В далеко зашедших слу-

отслеживать эффективность лечения. Такой аппарат установлен в городском центре профилактики, диагностики и лечения остеопороза в поликлинике ГКБ №21 Уфы.

- Что Вы можете порекомендовать нашим читателям, чтобы снизить риск заболевания?

- Правильно, сбалансировано питаться! В рационе обязательно должны быть продукты, содержащие кальций и витамин D. Запоминайте: молочные продукты, особенно твердый сыр, овощи и зелень (особенно сельдерей, укроп, петрушка), фрукты и орехи (кунжут, миндаль), курага, рыба (особенно морская), яйца. Усиливают выведение кальция из организма злоупотребление соленой пищей (более 10 г соли в день), чрезмерное употребление кофе, тонизирующих напитков (типа кока-колы), белковой пищи (норма белка составляет 1 г на кг веса взрослого человека). К сожалению, пищевой рацион не может удовлетворить потребности кальция в нужном количестве. Поэтому необходимо принимать препараты кальция. Предпочтительнее те, которые содержат витамин D и набор микроэлементов - магний, цинк, марганец, бор.

Далее - ведите активный образ жизни. Кость активно растет и укрепляется только когда испытывает нагрузку. Откажитесь от вредных привычек. И обязательно приходите в наш городской центр профилактики, диагностики и лечения остеопороза. Он действует на базе поликлиники ГКБ № 21.

**Беседовала
Людмила КОНДРАШОВА.**

Фото Лилии ЗАГИРОВОЙ.



Һөйәгең ныкмы?

Күптәр ологая килә һөйәктәр муртлана, умырткалык кәкрәйә, буй төпәшәйә тигән фекерҙә. Шул ук вақытта бындай үзенсәлектәр өлкәндәрҙең барыһына ла хас түгел бит. Төрлө көшлә улар төрлө дәрәжәлә. Асылда иһә һөйәктәрҙәге көмсәлектәргә йыш кына остеопороз тип аталған каты сир сәбәпсә. Тейешенсә дауаламаған осракта уның етди һыҙланыуҙарға, инвалидлыҡка, хатта үлемгә килтерәүе ихтимал.

Остеопороз (грек һүҙҙәре "остеон" – һөйәк, "пороз" – тишектәр), ғәҙәттә, өлкән йәштәгеләргә күҙәтелә. Ологая килә һөйәктәрҙә күҙәүҙәр арта. Уның массаһы саманан тыш көмөһө, һыныу хәүефе йышая. Остеопороз менән сирләгәндә йыш кына беләк, умырткалык, янбаш һөйәге һыныу-сан. Кеше имгәнмөгән осрақта ла һөйәк үзенән-үзе өкрәнлөп йуала, һына. Янбаш һөйәге һыныу аркаһында вафат булыусылар айырыуса күп. Әйткәндәй, пациенттарҙың сирек өлөшө генә өүөлгә хәленә ҡайта ала, өстөн берә даими хәстәрлеккә мохтаж. Шул ук вақытта һуңғы тиштә йылда медицинала был ауырыуҙы диагностикалау һәм дауалау өлкәһендә байтаҡ уңыштарға өлгөшөлде.

Остеопорозға килтергән сәбәптәр:

- **Һөйәктәрҙең муртлығы.** Өлгөшө тиклем һынған һөйәктең тағы ла һыныу хәүефе бар.

- **Һөйәк массаһының түбән булыуы.** Өгәр ул бала сакта ук ныклы һалынмаһа, өлкәнәйгәс остеопорозға килтерәүе ихтимал.

- **Генетик фактор.** Остеопороздың нәселдән килеүе мөмкин.

- **Энси гормондарға ҡытлыҡ.** Менопаузаның иртә башланыуы. Түллөк бизҙәре, аналығы алынған катын-кыҙҙарҙа остеопороз сире йыш күҙәтелә.

- **Тәмәкә тартыу.** Был организмда кальцийҙы көмөтә һәм уны үзләштерәүгә һүлпәнәйтә.

- **Кальцийға һәм D витаминна ҡытлыҡ.**

- **Алкоһоллә эсемлектәр ҡулланыу.**

- **Физик өүземлектәң түбәнләгә.**

- **Хәрәкәтһеҙлек.** Ике айҙан ашыу түшөктә ятыу һөйәк массаһын юғалтыуға килтерә.

- **Ашказан-эсәк, бөйөр, кан, тын юлдары, нервилар һәм эндокрин системаһы сирҙәре.**

Башҡортостан



Издательство
"Башҡортостан" –
филиал ГУП РБ
Издательский дом
"Республика
Башҡортостан".

Учредители:
Государственное Собрание —
Курултай, Правительство Республики Башҡортостан.

Издатель: ГУП РБ Издательский дом "Республика Баш-
ҡортостан". Адрес издателя: 450079, Республика Баш-
ҡортостан, г. Уфа, ул. 50-летия Октября, 13.

Выходит во вторник, среду, пятницу
на башкирском языке. Газета основана в 1917 году.

● **Кайһы бер медикаменттарҙы йыш ҡулланыу (быуындарҙы, гипертонияны дауалағанда, психотроп матдәләр һ.б.).**

Остеопорозды йыш кына "өнһөз эпидемия" тип атайҙар, сөнки сирҙең махсус клиник үзенсәлектәре өллә ни тойолмай. Уны теге йәки был һөйәгең һынғас кына асыҡларға мөмкин. Ауырыу көсөйгәндә арканың һыҙлауы һәм умыртка һөйәгенең көмрөйеүе, буйзың ике-өс йылда ике сантиметрға көмөүе ихтимал. Ауырыу-һыҙланыуҙарҙы хатта дарыуҙарҙың да басмауы бар.

Диагноз пациентты ҡарау һәм рентген тикшерәүе нигеҙендә ҡуйыла. Ғәҙәттә, рентген абсорбциометрияһы (денситометрия) үткөрөлә. Ул һөйәктәрҙең минераль тығызлығын үлсәү һәм дауалауҙың һөҙөмтөлөгөн күҙәтеү мөмкинлеген бирә.

Сир хәүефен көмөтәү өсөн түбәндәгеләргә күҙәтеү зарур:

- **Дәрәҫ тукланырға, кальцийға һәм D витаминна бай ашамлыҡтар (һөт ризыҡтары, айырыуса каты сыр, йөшөлсә, емеш-өлкө, сәтләүөк, балыҡ, йомортка) ашарға.** Ө бына тоҙло ризыҡтарҙы, кәһүәнә, "Кока-кола" көүөк эсемлектәрҙә сикләргә көңөш ителә. Ҡыҙғаньска ҡаршы, азыҡ рационы организмдың кальцийға ихтыяжын тулыһынса көнөгөтлөндөрө алмай. Шуға күрә D витаминның һәм мағний, цинк, марганец, бор көүөк микроэлементтар йыһылмаһын үз эсенә алған препараттарҙы файҙаланыу зыян итмәҫ.

- **Өүзем тормош алып барырға.** Хәрәкәт иткәндә генә һөйәктәр үсө, нығый.

- **Насар ғәҙәттәрҙән баш тартырға.** Интоксикация организмға күрә йөгөнтө яһай, һөйәк тукымаһына зыян килтерә.

Остеопороз менән сирләгәндә йәки ошондай хәүеф янағанда табиб һөйәктәр системаһын дауалай. Әйткәндәй, ошо максатта Өфөнөң 21-се клиник дауаханаһында былтыр сентябрҙә Остеопорозды иҫкөртөү, диагностикалау һәм дауалау үзөгө эшләй башланы.

Радик НУРЛЫҒАЯНОВ,
Остеопорозды иҫкөртөү,
диагностикалау һәм дауалау
үзөгө етәксәһе, медицина
фөндөрә кандидаты,
Башҡортостандың
атҡазған табибы.

Разбор «полётов»

Бережёного Бог бережёт, а небережёного... травматолог стережёт

Многочисленные случаи повреждений конечностей при падении с высоты — это не только трагедия и боль. Для пострадавшего важно уметь встать, другим пострадавшим — научиться двигаться. Подробные о действиях пострадавших в рамках закона у других людей может помочь — травматолог и ортопед высшей категории больницы № 21 Уфы, руководитель городского центра травматологии, ортопедии и профессионального спорта, кандидат медицинских наук Гаджа Губернова МУРАТГАБИРОВА. Давай — слыши.

Падение с высоты — это не только травма, это может быть и смерть. Поэтому при падении с высоты важно знать, как правильно встать и двигаться. В противном случае можно получить серьезные травмы. Например, если человек упадет с высоты, он может получить переломы, вывихи, растяжения и другие повреждения. Важно знать, как правильно встать и двигаться, чтобы избежать серьезных травм.



Гаджа Губернова — травматолог высшей категории, ортопед высшей категории, кандидат медицинских наук, руководитель городского центра травматологии, ортопедии и профессионального спорта, кандидат медицинских наук.



Алкоголь увеличивает риск падения и травмы. © Фото: Сергей ШАХМАЛОВ

Не упустите время

Нередко, упав, человек вскакивает и бежит дальше, не обращая внимания на возможные травмы. Это может привести к серьезным осложнениям.

Если упал, важно сразу же обратиться к врачу. Даже если кажется, что ничего не случилось, лучше перестраховаться. Врач сможет выявить скрытые повреждения.

При падении с высоты важно сразу же обратиться к врачу. Даже если кажется, что ничего не случилось, лучше перестраховаться. Врач сможет выявить скрытые повреждения.

Купаж — чемпион

Одним из самых важных элементов первой помощи при травмах является купаж. Это помогает уменьшить боль, отек и воспаление. Купаж можно сделать с помощью льда, холодной воды или специальных средств. Важно делать купаж правильно, чтобы не навредить пострадавшему.

По льду — на ледоходах

- ❗ Не делайте резких движений, чтобы не усугубить травму.
- ❗ Не делайте резких движений, чтобы не усугубить травму.
- ❗ Не делайте резких движений, чтобы не усугубить травму.
- ❗ Не делайте резких движений, чтобы не усугубить травму.
- ❗ Не делайте резких движений, чтобы не усугубить травму.
- ❗ Не делайте резких движений, чтобы не усугубить травму.
- ❗ Не делайте резких движений, чтобы не усугубить травму.
- ❗ Не делайте резких движений, чтобы не усугубить травму.
- ❗ Не делайте резких движений, чтобы не усугубить травму.
- ❗ Не делайте резких движений, чтобы не усугубить травму.



Причины остеопороза

- ❗ Недостаток кальция.
- ❗ Недостаток витамина D.
- ❗ Недостаток витамина K.
- ❗ Недостаток витамина B12.
- ❗ Недостаток витамина C.
- ❗ Недостаток витамина E.
- ❗ Недостаток витамина A.
- ❗ Недостаток витамина H.
- ❗ Недостаток витамина P.
- ❗ Недостаток витамина U.

В 2018 году в мире зарегистрировано 4,3 млн случаев заболевания остеопорозом, в 2021 году ожидается увеличение этого показателя до 4,8 млн человек.

Са

Наиболее точный метод диагностики остеопороза — денситометрия. Это позволяет измерить плотность костной ткани и выявить наличие остеопороза. Важно делать денситометрию регулярно, чтобы контролировать состояние здоровья.

Рекомендуем: Остеопороз — это не приговор. Важно вовремя обратиться к врачу и начать лечение.