



## ХРУПКИЙ ВОЗРАСТ

не дай остеопорозу  
сломать жизнь

### РОССИИ ГРОЗИТ ЭПИДЕМИЯ ПЕРЕЛОМОВ, ВЫЗВАННЫХ ОСТЕОПОРОЗОМ

*К таким выводам пришли ученые по результатам масштабного аудита состояния проблемы остеопороза в России за последнее десятилетие. Данные исследования обнародовали на пресс-конференции, которая состоялась 13 декабря в пресс-центре ТАСС.*

По прогнозам ученых, начиная с возраста 50 лет, одна из трех женщин и один из пяти мужчин в течение оставшейся жизни хотя бы один раз получат перелом из-за остеопороза<sup>1</sup>. Какие факторы делают кости хрупкими и почему в России необходимо внедрять службы профилактики повторных переломов, рассказали президент Российской ассоциации по остеопорозу, доктор медицинских наук, профессор **Ольга Михайловна Лесняк** и главный гериатр Министерства здравоохранения РФ, доктор медицинских наук, профессор **Ольга Николаевна Ткачева**.

Главный гериатр Минздрава РФ Ольга Ткачева сообщила, что по оценкам Всемирной организации здравоохранения треть всех людей старше 65 лет падают ежегодно, более половины из них – повторно<sup>2</sup>. Примерно 10–15% падений приводят к серьезным повреждениям, таким как травмы головы или перелом бедра. По значимости последствий падения относят к так называемым «гериатрическим гигантам»<sup>2</sup>.

«Печальная статистика говорит о том, что последствия падений являются пятой по распространенности причиной смерти пожилых людей<sup>2</sup>. Задача врачей и социальных работников, занимающихся пациентами пожилого и старческого возраста, – предупредить падения за счет комплекса профилактических мер», – подчеркнула профессор.

Согласно данным аудита, представленным Ольгой Лесняк, доля людей старшего возраста в Российской Федерации растет значительно быстрее, чем прогнозировалось ранее. Если предыдущий прогноз на 2020 г. говорил о 48 млн. людей в возрасте 50 лет и старше, то уже на 2019 год в РФ зарегистрировано 51,5 млн. человек этой возрастной группы. Это значит, что закономерно быстрыми темпами увеличивается и число больных остеопорозом<sup>1</sup>.

«Согласно нашим подсчетам в 2010 году в России высокий риск переломов имели 34 млн человек. В 2018 году это число составило 40 млн, а к 2050 году оно вырастет до 50 млн<sup>1</sup>», – сообщила президент Российской ассоциации по остеопорозу.

Все переломы, обусловленные остеопорозом, сопровождаются существенным снижением качества жизни, а многие – еще и высокой летальностью. Наиболее серьезная травма вследствие падения в пожилом возрасте – перелом шейки бедра. В 2010 году на территории России каждые 5 минут происходил один перелом. Ожидается, что к 2035 году их число вырастет до одного перелома в 3 минуты<sup>1</sup>. При этом до сих пор есть регионы России, где пожилым пациентам с переломом шейки бедра не оказывается современная хирургическая помощь. Особенно это касается сельской местности и небольших городов.

Аудит содержит в себе данные, касающиеся не только распространенности самого остеопороза, но и факторов, которые способствуют его развитию. Наиболее значимыми оказались курение и дефицит витамина D<sup>2</sup>.

Ольга Лесняк считает важным создание на базе медицинских учреждений страны служб профилактики повторных переломов, поскольку пациенты, перенесшие первый остеопорозный перелом, имеют высокий риск повторных переломов. «Лечение остеопороза, назначенное в ближайшие сроки после первого перелома, позволит снизить риск будущих переломов, что может оказать существенное влияние на увеличение продолжительности жизни пожилых людей».

<sup>1</sup> Аудит состояния проблемы остеопороза в Российской Федерации-2020

<sup>2</sup> Программа профилактики падений и переломов у старших возрастных групп, методические рекомендации



## ХРУПКИЙ ВОЗРАСТ

не дай остеопорозу  
сломать жизнь

Значимость этой инициативы поддержала Ольга Ткачева. «Наша задача – не допустить перелома, но если он случился, то первый перелом должен стать последним. Решением вопроса является широкое внедрение служб профилактики повторных переломов, что должно стать одной из первоочередных задач Министерства здравоохранения Российской Федерации».

Отметим, что под руководством главного гериатра страны Ольги Ткачевой в 2019 году была разработана программа профилактики падений и переломов у старших возрастных групп. Она включает информационно-просветительские и образовательные мероприятия, подготовку кадров для медицинских и социальных служб, создание безопасных условий окружающей среды, формирование здорового образа жизни у пожилых людей и другие.

Спикеры отметили, что остеопороз не является приоритетной проблемой здравоохранения в Российской Федерации. Это объясняет отсутствие в стране единой программы по оказанию помощи пациентам с остеопорозом.

«Аудит подтвердил, что проблема остеопороза в России остается нерешенной, а в будущем из-за неуклонного роста продолжительности жизни будет только нарастать. Медицинское сообщество, ученые РФ прикладывают достаточно серьезные усилия, чтобы актуализировать эту тему. Современная медицинская наука дала нам понимание того, как следует выявлять и лечить пациентов с хрупкими костями, а также как можно предупреждать это заболевание. Внедрение современных подходов должно стать приоритетом в работе органов управления здравоохранением. От этого зависит, столкнемся ли мы в будущем с настоящей эпидемией остеопорозных переломов у пожилых людей», – таков основной вывод, сделанный Ольгой Лесняк.

Вместе с тем, в 2019 г. в рамках национального проекта «Демография» принят федеральный проект «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан «Старшее поколение». Проект рассчитан до конца 2024 г. и предусматривает ряд мероприятий по улучшению качества жизни граждан старшего поколения, организации занятий физической культурой, а также совершенствование медицинской помощи.

Помимо государственных программ, направленных на повышение качества жизни лиц старшего возраста, в России успешно реализуются частные инициативы. Так, Ур Гюнайдын, генеральный директор Amgen Россия и страны СНГ, отметил, что компания осознает проблему низкой информированности населения об остеопорозе. «Мы понимаем, что знание о заболевании и своевременно принятые меры могут предотвратить эпидемию переломов, полученных из-за хрупких костей. В связи с этим мы запускаем проект «Хрупкий возраст» – информационную кампанию по повышению уровня знаний об остеопорозе». На сайте проекта [osteoporozunet.ru](http://osteoporozunet.ru) можно за 3 минуты пройти тест и выявить риск развития остеопороза, чтобы предотвратить развитие болезни и ее опасные последствия. Проект разработан в партнерстве с Российской ассоциацией по остеопорозу и Российской ассоциацией геронтологов и гериатров.

### Справка

**Остеопороз** – заболевание, характеризующееся снижением прочности костной ткани, что сопровождается повышенным риском переломов. Переломы при остеопорозе происходят при незначительной травме. Наиболее характерными локализациями переломов являются тела позвонков, а также проксимальный отдел бедренной кости (шейка бедра и чрезвертельная область), дистальный отдел предплечья и проксимальный отдел плечевой кости.

**Амджен** – биотехнологическая компания, занимающаяся разработкой и производством инновационных лекарственных препаратов. Является пионером в области применения живых клеток. Продукцию компании используют при лечении онкологических заболеваний, поражений костей, заболеваний почек, ревматоидного артрита и других тяжелых заболеваний.

### СПИКЕРЫ



## ХРУПКИЙ ВОЗРАСТ

не дай остеопорозу  
сломать жизнь

**Ольга Михайловна ЛЕСНЯК** – доктор медицинских наук, профессор, кафедра семейной медицины ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И.Мечникова» Минздрава России. Президент Российской ассоциации по остеопорозу, член правления Ассоциации врачей общей практики (семейных врачей) РФ, член Ассоциации ревматологов России. Руководитель группы русско-говорящих стран Международного Фонда остеопороза. Автор более 600 научных публикаций. Редактор Национального руководства по остеопорозу, Национального руководства по общей врачебной практике, клинических рекомендаций Российской ассоциации по остеопорозу по лечению дефицита витамина D. Член группы разработчиков Европейских клинических рекомендаций по глюкокортикоидному остеопорозу. Научный интерес лежит в области эпидемиологии остеопороза и ассоциированных с ним переломов, социально-экономических последствий заболевания, вопросов организации помощи пациентам с остеопорозом, остеопороза у ревматических больных.

В 2014 г. награждена грамотой президента Международного фонда остеопороза за выдающийся личный вклад в работу Международного Фонда остеопороза.

**Ольга Николаевна ТКАЧЁВА** – доктор медицинских наук, профессор, директор ОСП - Российский геронтологический научно-клинический центр ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России, главный внештатный специалист-гериатр Минздрава России, заведующая кафедрой болезней старения ФДПО ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России. Автор более 400 научных работ, 21 методических рекомендаций, 7 монографий в том числе первого Национального руководства по гериатрии. Член Экспертного Совета при Комитете Совета Федерации по социальной политике Федерального Собрания Российской Федерации, Председатель подгруппы по охране здоровья людей пожилого возраста «Стратегии действий в интересах граждан пожилого возраста». Президент Российской ассоциации геронтологов и гериатров, член Европейского общества гериатрической медицины, Общероссийской общественной организации «Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний», Общероссийской общественной организации «Российское кардиологическое общество», Общероссийской организации «Российское медицинское общество по артериальной гипертензии», Национального медицинского общества профилактической кардиологии, Европейского общества кардиологов. Научные работы посвящены механизмам и закономерностям процессов старения сердца и сосудов, его ассоциации с клеточным репликативным старением, проблемам возрастных метаболических нарушений, профилактике и лечению возраст-ассоциированных заболеваний и гериатрических синдромов.