



Почему северный климат «способствует» остеопорозу и чем тут поможет денситометр

6 декабря 2015 12:39 [Здоровье](#) [Воскресное интервью](#)



Диагностика остеопороза

Врач-рентгенолог Архангельского областного клинического онкологического диспансера Андрей Ружников показал на примере корреспондента «Правды Севера», что такое денситометрия и кому ее следует проходить.

Голая правда

В медицинском плане особый рентгено-диагностический аппарат нужен для объективного определения хрупкости костей (остеопороза). Никаким другим способом это опасное для жизни состояние не обнаружить. И хотя проявить себя хрупкие кости могут всего раз в жизни, шестидесяти процентам больных с переломом шейки бедра от этого не легче. Они рискуют просто не дожить до следующего проявления остеопороза. Опасен он и тем, что десятилетиями может никак не проявлять себя.

Денситометр – аппарат, чем-то похожий на кран с широким изливом, установленный над столом. Его излучение настолько мало, что дозу, получаемую пациентом, доктор сравнивает с той, что можно «поймать», гуляя по гранитной набережной. В общем, не страшно. А информация «на выходе» очень даже полезная.

Мой вес – 64 (округляю, а в распечатке масса – до грамма). Жира во мне – 22 килограмма (меньше пятнадцати у взрослого человека не бывает, ведь жир есть даже в мозге, он входит в состав всех клеточных мембран). Масса мышц – почти 40. Оставшиеся кило восемьсот – вес так называемого сухого скелета (или минеральный остаток организма, без органики).

То есть кости у людей весят практически одинаково (разница – не больше килограмма-полтора). Так что можете не рассказывать теперь: мол, «это кость у меня широкая». Не кость. Это – либо жир, либо мышцы.

Денситометр не деликатничает. Сканируя все тело, показывает одну «голую правду»: синим цветом на снимке – кости, красным – мышцы, желтым – жир. На моих боках и бедрах желтого много.

– У вас распределение жира по женскому типу, – комментирует Ружников. – Так задумано природой. Человечество не всегда обитало возле продуктовых магазинов, и на случай, если муж мамонта не принесет, а женщина должна продержаться 9 месяцев и выносить ребенка, определенный жировой запас необходим. Мужской тип – жир (от лени и пива) откладывается на животе. Много с ним нахотиться? Поэтому, чтобы быть успешным, мужику следует оставаться тощим и поджарым.

Андрей Олегович подкрепляет сказанное сине-красным снимком спортсмена. «Стимулирует?» А то. Почти полное отсутствие желтого на снимке – показатель прекрасной физической формы молодого человека. Такой снимок и в соцсетях выставить не стыдно – для тех, кто понимает. Это круче любого экстремального селфи. Все-таки одно дело – антураж на фото, и совсем другое – та самая голая правда.

Профилактика эффективнее лечения

Разумеется, узкоспециализированный аппарат был изобретен не ради коррекции фигуры, а для диагностики различных вариантов снижения минеральной плотности костной ткани. Вообще старая костная ткань постоянно заменяется на новую. Но, чтобы кости оставались крепкими, организму требуется достаточно кальция и других минералов, а также определенный уровень гормонов и витамина D, который помогает усваивать кальций из пищи и встраивать в костную ткань. И все равно с возрастом рост костной ткани замедляется, наш каркас становится менее крепким, его структура – более ячеистой и хрупкой. Повышается риск переломов.

В зоне этого риска женщины старше 40 лет, в период менопаузы, особенно в случае раннего ее наступления (например, после удаления яичников), мужчины старше 65 (и младше, если они пьют и курят). К остеопению и остеопорозу склонны также страдающие заболеваниями паращитовидных желез; больные, длительно принимающие некоторые препараты, преимущественно глюкокортикоиды. Переломов следует бояться и тем, чья жизнь проходит на диване, и тем, у кого интенсивные физические нагрузки. Я давно в зоне риска – сразу по нескольким параметрам.

Увидеть это и помог денситометр. Для больных распечатанная картинка малоинформативна и не так интересна, как в случае с жиром, зато для специалиста это – золотой стандарт обследования, самая современная и единственно точная методика определения остеопороза. Аппарат в онкодиспансере – единственный в области (их и по всей стране не больше 30), в других клиниках есть еще скрининговые аналоги, на которых проблемы с костной тканью определяются по пятке или руке.

Разумеется, я хотела услышать, какое отношение имеет денситометр к онкологии? Ружников объяснил:

— Онкологам обидно терять пациентов, победивших тяжелейшее заболевание, от перелома шейки бедра или позвонка. Сложные высокотехнологичные операции, современная химио- и лучевая терапия, борьба с серьезными психологическими проблемами – и один неверный шаг, падение, перелом, инвалидность. В течение полугода 60 процентов больных с переломом шейки бедра не выживают.

- То есть денситометр «подсказывает», как справиться уже не с онкологическим заболеванием?

— Как правило, на это обследование отправляют эндокринологи, чтобы назначить затем человеку заместительную терапию – препараты кальция, гормоны. Можно также выяснить, насколько эффективны принимаемые лекарства. Причем, показаниями к обследованию является не только онкология, но и сахарный диабет, тиреотоксикоз, ревматоидный артрит, заболевания почек, крови, хронические заболевания легких...

В некотором смысле «показанием» становится и наш северный климат. Не случайно только в трех северных странах (в Скандинавии) денситометрия оплачивается медицинской страховкой. В остальных, увы, это платное обследование.

— Не знаю, как сейчас, – говорит доктор Ружников, – а раньше детям в садиках давали витамин Д в виде рыбьего жира или в капсулах. Дальше – сами, как умеете. Но если человек день сидит на работе, куда приходит еще в темноте, и домой возвращается затемно, – откуда в его организме возьмется столь нужный витамин? В этом году все жители области не смогли получить его и летом. А без витамина Д кальций не усваивается.

- Как я поняла, у мужчин запас прочности все равно выше...

— В некотором смысле – да. Но у меня, например, уже есть остеопения. Та же история – у приятеля-коллеги, занимающегося парашютным спортом. Сами себе назначали коррекцию.

- А женщины могут отодвинуть зону риска?

— Не скажу ничего нового: правильное питание, спорт, солнце, витамины, отказ от вредных привычек. Ведь здоровую женщину видно и без денситометра. В Сибири, например, был обычай: девушку не выдавали замуж, пока не раздавит попой кедровый орешек. Не костями давила – мышцами. Это они держат скелет. Без них он – ничто, ткни пальцем – упадет.

Так что наш аппарат «по делу», а не ради «спортивного интереса» или какого-то обывательского любопытства показывает соотношение в организме костей, жира и мышц.

Елена МАЛЫШЕВА. Фото <http://med-shkola.ru/>



The advertisement is a white rectangular box with a thin blue border. In the top right corner, there are small blue icons for information (i) and close (x). The main text is in a bold, sans-serif font. Below the title, there is a short paragraph of text and a URL. In the bottom right corner, there is a blue circular button with a white right-pointing arrow.

Обзор Windows Server 2016

Windows Server 2016, новые функции и возможности в работе. Узнайте больше!

info.microsoft.com