

КРЕПКИЕ КОСТИ СИЛЬНЫЙ МУЖЧИНА

ФАКТЫ И СТАТИСТИКА

Мужчины тоже болеют остеопорозом

- Остеопороз – это не только «женская болезнь». Примерно у одного из пяти мужчин, достигших возраста 50 лет, произойдет перелом из-за остеопороза.
- Треть всех переломов проксимального отдела бедра в мире происходит у мужчин
- У мужчины 50 лет и старше риск сломать кость из-за остеопороза превышает риск рака предстательной железы. Было подсчитано, что в 2000 г. в мире у мужчин произошло:
 - 490 000 переломов проксимального отдела бедра (30.1% всех случаев перелома проксимального отдела бедра)
 - 554 000 переломов позвонков (39.1% всех случаев переломов позвонков)
 - В целом 3.5 миллионов низкоэнергетических переломов (38.7% всех случаев низкоэнергетических переломов)
- В Европейском Союзе в 2010 г. произошло более 168 000 переломов проксимального отдела бедра у мужчин, что составило 28% от всех случаев переломов проксимального отдела бедра у мужчин и женщин.
- В США в 2005 г. почти 595 000 переломов произошло у мужчин 50 лет и старше, из этого числа более 74 000 - переломы проксимального отдела бедренной кости.
- Андроген-депривационная терапия при лечении рака предстательной железы и лечение глюкокортикоидами, используемое при различных патологических состояниях, - две ведущие причины вторичного остеопороз у мужчин.

Частота переломов у мужчин быстро увеличивается

- Старение популяций и урбанизация приводят к быстрому нарастанию проблемы остеопороза.
- С 1950 по 2050 гг. число мужчин в возрасте 60 лет и старше (возрастная группа наибольшего риска остеопороза) увеличится в 10 раз с 90 миллионов до 900 миллионов.
- За короткий период времени отмечено увеличение абсолютной заболеваемости переломами проксимального отдела бедра у мужчин. В крупном травматологическом центре в Великобритании с 2000 по 2012 гг. зарегистрирован рост переломов проксимального отдела бедра у мужчин, составивший более 30%.
- В Европейском Союзе прогнозируется рост общего числа переломов у мужчин к 2025 г. на 34%, что составит практически 1,6 млн. случаев в год.
- В США с 2010 по 2030 гг. ожидается рост количества переломов проксимального отдела бедра у мужчин на 51.8 %. Напротив, у женщин за этот же период прогнозируется снижение количества этих переломов на 3.5%. Если в 2010 г. доля мужчин среди больных с переломом проксимального отдела бедра составляла 27.9 %, то к 2030 г. она увеличится до 37.8 %.
- В Пекине с 2002 по 2006 г. частота переломов проксимального отдела бедра у мужчин 50 лет и старше увеличилась на 49%. В Таншане (Китай) у мужчин 70 лет и старше с 1994 по 2010 гг. она выросла на 85%.
- В Японии ежегодное количество переломов проксимального отдела бедра у мужчин выросло с 13 500 случаев в 1987 г. до 31 300 случаев в 2007 г.

Остеопороз у мужчин чаще приводит к инвалидности и смерти, чем у женщин

- Вероятность смерти после перелома проксимального отдела бедра мужчин в 2 раза выше, чем у женщин. При этом летальность в течение первого года после перелома у них составляет 37%.
- У мужчин риск смерти высок не только после перелома проксимального отдела бедра, но и после других низкоэнергетических переломов.

Переломы у мужчин дорого обходятся системе здравоохранения

- В Европейском Союзе стоимость лечения переломов у мужчин в 2010 г. составила почти 11.6 миллиардов евро. К 2025 г. эта цифра увеличится до 15.5 миллиардов евро.
- В **США** общие затраты на лечение и реабилитацию мужчин с переломами, включая стоимость длительного ухода, составляют 4.1 миллиарда долларов. С учетом прогнозируемого роста переломов к 2025 г. эти затраты вырастут до 6,8 миллиардов долларов в год.
- Подсчитано, что в **Мексике** в 2009 г. произошло 7800 переломов проксимального отдела бедра у мужчин, стоимость лечения которых составила 39 млн долларов. Прогнозируется, что эта цифра увеличится до 11 700 и 35 500 случаев в год к 2020 и 2050 гг. соответственно.
- В **Саудовской Аравии** в 2004 г. произошло 8 800 переломов проксимального отдела бедра у мужчин и женщин с необычно высоким соотношением мужчины : женщины (1,2 : 1). При этом у мужчин было примерно 4 800 переломов проксимального отдела бедра, общая стоимость лечения которых составила 622 млн. долларов.

Переломы приводят к нетрудоспособности

- Было показано, что у работающих мужчин старшего возраста переломы при небольшой травме существенно влияют на производительность труда. Например, в Дании ежегодные потери из-за переломов у мужчин 50-65 лет составляют почти 5000 рабочих дней.
- В 2012 году среди австралийских мужчин в возрасте 50 лет и старше стоимость потерь производительности труда из-за низкоэнергетических переломов составила 46 миллионов австралийских долларов.

Нездоровый образ жизни, который ведут юноши и мужчины, влияет на риск остеопороза в будущем

- Все больше и больше доказательств того, что низкий уровень витамина D, низкое потребление кальция, а также малоподвижный образ жизни мальчиков и подростков могут оказывать отрицательное влияние на формирование пиковой костной массы и определять риск остеопороза в будущем.
- Международное исследование показало, что мальчики в подростковом возрасте потребляют с пищей лишь 60% рекомендованного количества кальция.
- Чрезмерное потребление алкоголя (более двух единиц в день) ассоциируется с повышением риска любого малотравматичного перелома на 38%, перелома проксимального отдела бедра на 68%.
- Курение ассоциируется с существенным увеличением риска перелома костей: на 29% увеличивается риск любого перелома при небольшой травме, на 68% - риск перелома проксимального отдела бедра.

У мужчин остеопороз плохо диагностируется и лечится

- Исследование, проведенное в США, показало, что мужчины на 50% реже получают лечение, чем женщины.
- В Австралии исследование, проведенное среди пожилых людей, показало, что денситометрию прошли 22,5% женщин и только 9% мужчин. Лечение соответственно получали 26,8% и 8%.
- Перенесенный перелом при небольшой травме – это очевидный признак остеопороза. При этом менее 20% мужчин, уже сломавших кости, проходят обследование и получают лечение по поводу остеопороза.
- Несмотря на высокий риск переломов, мужчины, получающие андроген-депривационную терапию по поводу рака предстательной железы, не обследуются на остеопороз и не получают соответствующее лечение.
- Мужчины, получающие глюкокортикоиды, и имеющие из-за этого высокий риск остеопороза и переломов, также не обследуются и не лечатся. Исследование, проведенное в США, показало, что денситометрию проходят менее 5% мужчин и 13% женщин. Лечение остеопороза назначается менее чем 9% мужчин (для сравнения – у 57% женщин).
- Несмотря на то, что третья часть всех переломов проксимального конца бедренной кости происходит у мужчин, во многих национальных клинических рекомендациях не обсуждаются вопросы ведения мужчин, больных остеопорозом.
- Поскольку большинство новых медикаментов апробируются сначала на женщинах в постменопаузе, лицензирование лекарств для лечения мужского остеопороза проводится значительно позже.

Мужчины могут сделать свои кости крепче и предотвратить переломы

- Необходимо обеспечить адекватное поступление кальция с пищей. Рекомендуемое количество кальция в разных странах может отличаться. Институт медицины США (2010) мужчинам 19-70 лет рекомендует принимать 1000 мг кальция в день, мужчинам старше 70 лет – 1200 мг кальция в день.
- Мужчины должны получать достаточно витамина D с солнечными лучами. Некоторое количество витамина D также обеспечивают ряд продуктов питания. Пожилым людям с остеопорозом Международный Фонд остеопороза рекомендует принимать витамин D в дозе от 800 до 1000 МЕ в сутки в качестве дополнительного средства снижения риска переломов и падений.
- У пожилых мужчин физические упражнения с нагрузкой весом, выполняемые 3-4 раза в неделю, могут улучшить минеральную плотность кости и снизить риск падений.
- Употребление алкоголя необходимо снизить (более 2 единиц в день повышает риск переломов), от курения нужно отказаться.
- На первом этапе оценки индивидуальных факторов риска полезен «Минутный тест Международного Фонда остеопороза». Мужчина с высоким риском должен обратиться к врачу и пройти дальнейшее обследование.
- Существует достаточно много лекарств, снижающих риск переломов при остеопорозе. Если пациенту рекомендованы эти препараты, для достижения эффекта важно четко соблюдать инструкции по применению и принимать их достаточно долго.

ССЫЛКИ НА ИСТОЧНИКИ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ INFO@IOFBONEHEALTH.ORG



**International Osteoporosis
Foundation**

Всемирный День Остеопороза
20 октября

**ПОЛЮБИТЕ
ВАШИ КОСТИ**

International Osteoporosis Foundation rue Juste-Olivier, 9 • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00 F +41 22 994 01 01 • info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org