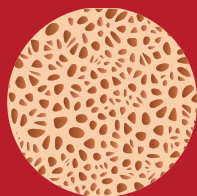


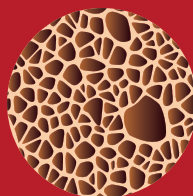


### Что такое остеопороз?

Остеопороз – состояние, при котором кости становятся тонкими и хрупкими, и, как следствие, легко ломаются (происходят переломы).



нормальная кость



Кость при остеопорозе



Перелом кости

### Что такое целиакия?

целиакия – генетически обусловленное аутоиммунное заболевание, характеризующееся непереносимостью глютена, источником которого являются пшеница, рожь и ячмень. При целиакии повреждается поверхность кишечника, что приводит к нарушению всасывания минералов и витаминов, а также развитию диареи и потере веса. Люди с целиакией должны соблюдать строгую безглютеновую диету. Это приводит к оздоровлению поверхности кишечника и улучшению всасывания важных веществ.



### Как целиакия связана с остеопорозом?

У людей с целиакией ведущими причинами остеопороза являются нарушенное всасывание кальция, витамина D, белков и других важных веществ, а также часто встречающийся дефицит массы тела. В крупном исследовании, проведенном на пациентах с целиакией, было показано, что частота переломов у них выше по сравнению с людьми без этого заболевания, при этом частота перелома шейки бедра была повышена на 30%, а перелома предплечья – на 80%. Вместе с тем, соблюдение безглютеновой диеты приводит к сохранению здоровья костной ткани.

### Факторы риска, ассоциирующиеся с целиакией

У пациентов с целиакией увеличивать риск остеопоротических переломов из-за снижения прочности кости могут следующие факторы риска:

- У женщин состояние постменопаузы из-за снижения уровня эстрогенов
- Диагностика целиакии в старшем возрасте
- Невозможность соблюдать безглютеновую диету
- Целиакия в сочетании с непереносимостью лактозы
- Дефицит массы тела
- Регулярное курение
- Риск остеопороза может повышать сопутствующая целиакии повышенная активность щитовидной железы

### Повышен ли мой риск?

Специфических рекомендаций по выявлению остеопороза у пациентов с целиакией нет, однако людям с целиакией надо посоветоваться со своим врачом, не стоит ли пройти денситометрическое исследование, направленное на определение плотности кости. Существует также калькулятор FRAX®, с помощью которого можно прогнозировать риск перелома в ближайшие 10 лет на основе индивидуальных факторов риска.

В Канаде, Германии, Великобритании и Соединенных Штатах Америки существуют клинические рекомендации по профилактике и лечению остеопороза при целиакии.

# “Целиакия может приводить к остеопорозу, депрессии, бесплодию, невынашиванию беременности и даже к некоторым видам рака.”

(Tunde Koltai, председатель правления Ассоциации Европейских обществ целиакии)



## Что важно знать о здоровье костной ткани при целиакии

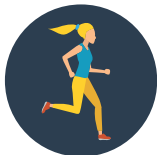
большое значение имеет ранняя диагностика целиакии. Следующие стратегии помогут пациентам с целиакией поддерживать здоровье костной ткани:

### Соблюдать строгую безглютеновую диету, богатую кальцием и витамином D

Кальций содержится в большом количестве продуктов, преимущественно в молочных. Витамин D синтезируется в коже под действием солнечных лучей. И, хотя большинство людей именно так обеспечивают себя достаточным уровнем витамина D, пожилые люди часто пребывают в дефиците витамина D из-за того, что меньше времени проводят на солнце. Им могут потребоваться добавки витамина D для того, чтобы обеспечить его адекватное поступление. Согласно рекомендациям Британского общества гастроэнтерологов (2014), взрослым пациентам с целиакией рекомендуется ежедневный прием не менее 1000 мг кальция.



Другие факторы образа жизни, способствующие поддержанию здоровья костей, не менее важны для людей с целиакией:



- **Регулярная физическая активность**

Регулярные упражнения с нагрузкой весом и укрепляющие мышцы могут также предупреждать потери костной ткани, а, улучшая координацию и гибкость, снижать риск падений, а следовательно, перелома костей.



- **Здоровый образ жизни**

Для здоровья скелета важны отказ от курения и употребления в больших количествах алкоголя, поддержание здоровой массы тела.

- **Снижение риска падений**

два основных шага для снижения риска падений: ношение нескользкой обуви и обеспечение безопасной обстановки в доме. Например, установка поручней на лестнице или в ванной комнате, устранение препятствий (шнуров, кабелей) там, где чаще всего ходят.



## У меня нет боли в костях. Означает ли это, что у меня нет остеопороза?

Остеопороз не проявляется болью до тех пор, пока не произойдет перелом. Поэтому, если у Вас нет боли, это еще не означает, что у Вас нет остеопороза. Более того, у человека может быть тяжелый остеопороз, который пока не проявился переломом.



## Может ли прием кальция и витамина D защитить мои кости?

Кальций и витамин D важны для здоровья костей. Достаточное поступление кальция можно обеспечить правильным питанием, а, если это невозможно, то и добавками. Источником витамина D преимущественно являются солнечные лучи, но иногда требуется и прием добавок, особенно у тех, кто мало выходит на улицу. Витамин D также содержится в некоторых продуктах питания ([www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)).



Международный фонд остеопороза с целью предупреждения падений и переломов рекомендует принимать добавки витамина D всем людям старше 60 лет. Иногда адекватного поступления кальция и витамина D бывает недостаточно, и Ваш врач может назначить Вам лекарства для профилактики или лечения остеопороза.