

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА

- **Основные причины
развития остеопороза**
- **Выявление остеопороза
на ранней стадии**
- **Профилактика заболеваний
в Пермском крае**
- **Профилактика остеопороза**
- **Продукты, полезные
при остеопорозе**
- **Образ жизни людей
с болезнью остеопороз**



По данным Всемирной Организации Здравоохранения остеопороз, как причина инвалидности и смертности человека, занимает четвертое место в мире после сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний и сахарного диабета.

Почему же мы столь пренебрежительно относимся к этой болезни?

Все достаточно просто. Причина столь несерьезного отношения кроется в том, что заболевание длительное время протекает практически бессимптомно.

Человек не испытывает ни боли, ни каких-либо неприятных ощущений, а обращается за медицинской помощью только при возникновении переломов (шейки бедра, лучевой кости или тел позвонков). Этим и опасен остеопороз.

Поэтому важно знать об этом заболевании и мерах его предупреждения.

Остеопороз – это хрупкие кости

Остеопороз (буквально: пористая кость) – это прогрессирующее снижение плотности костной ткани, приводящее к уменьшению прочности костей. Это заболевание поражает одновременно все кости скелета, что приводит к риску переломов в самых простых жизненных ситуациях, при самых обыденных нагрузках.

В течение жизни костная ткань постоянно обновляется, т.е. старая ткань постепенно разрушается, рассасывается и заменяется новой.

Остеопороз – результат дисбаланса между процессами разрушения и синтеза костной ткани. Как известно, кости содержат минеральные вещества, в частности кальций и фосфор, которые придают им твердость и плотность. Остеопороз характеризуется уменьшением содержания этих минеральных веществ во всех костях скелета, за счет их "вымывания". Причиной этого являются гормональные нарушения и изменения обмена веществ в организме.

Определяющее значение в развитии этого заболевания имеют нарушения обмена кальция, фосфора и витамина D. Среди других обменных нарушений необходимо отметить роль недостатка бора, кремния, марганца, магния, фтора, витаминов A, C, E, K. В регуляции плотности костной ткани очень важно соотношение кальция и магния. Когда количество магния в крови падает, почки восстанавливают равновесие, выводя из организма кальций. Когда концентрация магния возрастает, почки выводят меньше кальция. Вот почему необходимо получать достаточное количество магния, а также витамина B6, при недостатке которого кальций оседает в почках в виде солей оксалатов.

При остеопорозе кости становятся пористыми как губка, вследствие чего значительно снижается их прочность. С точки зрения физики, этот процесс можно охарактеризовать, как уменьшение плотности костной ткани. В медицине для обозначения этого процесса существует специальный термин – Остеопения.

Примерно до 25-30-ти лет
плотность костей человека увеличивается,
достигая своего пика к 30-35-ти годам.
После этого начинается обратный процесс –
плотность костной ткани начинает уменьшаться.
Этот процесс развивается не у всех одинаково
и зависит от многих факторов.

Основные причины развития остеопороза

Различают два основных типа остеопороза:
первичный и вторичный.

Первичный остеопороз

развивается, как правило,
в преклонном возрасте (после 50 лет) –
связан с естественными процессами в организме.

Вторичный остеопороз

чаще всего является следствием нарушения
обменных процессов в организме и развивается
как следствие заболеваний
и/или воздействия внешних причин

К факторам риска первичного остеопороза относят:

- Принадлежность к европеоидной или монголоидной расе
- Женский пол (риск остеопороза для мужчин в 4-5 раз меньше, чем для женщин)
- Наличие у близких родственников остеопороза, патологических переломов и\или переломов шейки бедренной кости и позвонков
- Пожилой и преклонный возраст (старость)
- Хрупкое телосложение
- Низкий вес (до 56 кг европеоидные женщины и до 50 кг азиатки, до 70 кг мужчины обеих рас)
- Критический рост
(для женщин выше 172 см, для мужчин — 183 см)
- Индивидуальная непереносимость молочных продуктов
- Любой гормональный дисбаланс
- Позднее наступление менструаций (после 15 лет)
- Раннее прекращение менструаций (до 50 лет)
- Скудные и редкие менструации
- Длительная (более 6 месяцев) лактация
- Все виды бесплодия

Причины вторичного остеопороза:

- Табакокурение
(курение увеличивает скорость потери костной массы)
- Нерациональное питание – дефицит кальция
- Злоупотребление ограничительными диетами
- Дефицит в организме витамина D
- Злоупотребление алкоголем
(ухудшается всасывание кальция и витамина D)
- Употребление большого количества кофе
(более 4-х чашек в день),
т.к. кофе способствует потере кальция
через почки с мочой
- Длительное применение
гормональных препаратов
- Недостаточная физическая активность
и малоподвижный образ жизни
(уменьшение стимуляции наращивания костной массы мышечной системой)
- Избыточная физическая нагрузка
- Наличие некоторых заболеваний
(хроническая почечная недостаточность,
сахарный диабет, гормональные изменения,
происходящие в период климакса,
заболевания желудочно-кишечного тракта,
аллергия и другие заболевания,
связанные с нарушением обмена веществ
и солевого обмена и др.)

С помощью всем знакомого **рентгенологического исследования** также можно определить изменения, вызванные остеопорозом, но на более поздней стадии (при потере" 15-20% костной ткани).

Лабораторные исследования

проводят для определения уровня кальция, фосфора, витамина Д, гормонов (эстроген, тестостерон), гормонов щитовидной (паращитовидной) железы, определяют выделительную функцию почек.

Каждой женщине, начиная с 40 лет необходимо исследование гормонов гипофиза и щитовидной железы в крови.

Существует ряд косвенных признаков развития остеопороза и снижения плотности костной ткани.

- Изменение (уменьшение) роста больше, чем на 1-1,5 см (до 5 см и более в течение нескольких лет) – это серьезный повод для обращения к специалисту.
- Любое искривление позвоночника – тоже важный сигнал, т.к. острые боли в начале болезни не характерны.
- Основные признаки остеопоротических переломов позвонков – острые боли и деформация позвоночника. Приступы возникают вследствие резких поворотов тела, прыжков, кашля, чихания, поднятия тяжести и др.

Выявление остеопороза на ранней стадии

Поскольку эта болезнь протекает бессимптомно до того момента, когда изменения в костной ткани становятся практически необратимыми, возникает разумный вопрос:
есть ли какие-то косвенные признаки, по которым можно определить начало развития остеопороза?

Современная медицина располагает достаточно эффективным методом распознавания остеопороза на самых начальных его стадиях, когда снижение плотности костной ткани не превышает 3-5%.

Исследование, позволяющее определить плотность костной ткани и тем самым узнать предрасположенность к остеопорозу, называется **костная денситометрия** – ультразвуковая диагностика кости. Исследуется нижний отдел позвоночника и тазобедренный сустав (именно там в первую очередь наблюдается «вымывание» кальция). Этот метод обследования позволяет диагностировать остеопороз до того, как костная ткань начнет разрушаться и позволяет предсказать возможность переломов костей в будущем. Кроме того, определение плотности костной ткани позволяет контролировать эффективность проводимого лечения, а также степень развития остеопороза в течение времени, поэтому денситометрию необходимо проводить регулярно (ежегодно).

Все методики денситометрии являются безболезненными и безопасными. Результатом является определение числа Т, которое показывает количество костной массы у вас по сравнению с пиком костной массы у молодого взрослого человека такого же пола.

Метод диагностики остеопороза при помощи определения уровня кальция в крови не имеет диагностического значения, т.к., как правило, он остается в норме. Более того, нормальный уровень кальция зачастую поддерживается именно за счет «вымывания» его из костной ткани.

Если было два и более перелома в возрасте после 40 лет, необходимо обратиться за консультацией к специалисту.

При появлении любых болевых или неприятных ощущений в костях также следует незамедлительно проконсультироваться с врачом на предмет остеопороза.

Важно пройти костную денситометрию женщинам через 1-2 года после наступления менопаузы.

Также рекомендуется пройти диагностику на наличие симптомов разрушения (ослабления) костной ткани тем, у кого в семье были случаи заболеваний остеопорозом.

ПОМНИТЕ!

Остеопороз значительно легче предупредить, чем лечить! грозное осложнение остеопороза – перелом шейки бедра – чреват высокой летальностью, инвалидизацией и требует больших материальных затрат на лечение.

Профилактика заболеваний в Пермском крае

Определить факторы риска и своевременно диагностировать остеопороз помогут регулярные обследования и консультации специалистов.

В Пермском крае созданы все условия для профилактических осмотров граждан. Пройти диспансеризацию можно в поликлинике по месту жительства или прикрепления. Для этого с полисом ОМС необходимо обратиться к своему участковому терапевту и рассказать о своем желании. Врач расскажет о самой процедуре, необходимой подготовке, результатах, которые вы получите, и направит на необходимые обследования.

Диспансеризацию жители Пермского края могут проходить с 18 лет один раз в три года: например, в 21 год, 24 года, 27 лет и так далее.

Вы можете воспользоваться порталом **k-vrachu.ru**: здесь можно записаться на прием, узнать расписание работы специалистов, получить контактную информацию поликлиник.

Если вы решили посетить специалистов и проверить свое здоровье, но по возрасту не попадаете в группу, которая может пройти диспансеризацию, тогда вы можете пройти медицинский осмотр в поликлинике по месту жительства или прикрепления, для этого также нужно обратиться к участковому терапевту. По объему исследований этот осмотр практически не отличается от диспансеризации. Вас ждут в Центрах здоровья, работающих при Центрах медицинской профилактики. В нашем регионе организовано 14 Центров здоровья(10 взрослых и 4 детских). На территории Перми – 7 таких учреждений (5 – для взрослых и 2 для детей), остальные расположены в Березниках, Кудымкаре, Соликамске, Чайковском и Чусовом. Более подробную информацию о центрах здоровья вы сможете найти на портале **www.budz dorovperm.ru**.

Следует отметить,
что диспансеризация и обследование
в Центре здоровья не связаны друг с другом:
если вы уже прошли диспансеризацию,
все равно можете обращаться в Центр здоровья.

На сайте **www.osteoporoz.ru**
по вкладке «Пациентам» Вы можете ознакомиться
с ответами врачей по часто задаваемым вопросам,
выбрав интересующую Вас рубрику:

- Общие вопросы
- Женское здоровье
- Питание
- Физические нагрузки
- Профилактика и лечение
- Травматизм

а также получить консультацию специалиста
по вопросам остеопороза в режиме on-line.

На вопросы отвечают специалисты:
пульмонолог, гинеколог, эндокринолог,
ревматолог, травматолог и педиатр.

Профилактика остеопороза

Важную роль в деле профилактики остеопороза играет **отказ от вредных привычек**, таких как курение и злоупотребление алкоголем.

Физическая активность и достаточная нагрузка

на все кости скелета является одним из основных и очень эффективных методов предупреждения снижения плотности костной ткани.

Плотность костной ткани напрямую зависит от физической нагрузки на кости.

Эффективным средством профилактики остеопороза являются **прогулки на свежем воздухе** и **подвижные игры**

Очень полезно подниматься на свой этаж по лестнице, а не на лифте.
Все без исключения «блага» современной цивилизации, способствуют развитию остеопороза.

Интересное наблюдение:

у спортсменов, чьи виды спорта связаны с неодинаковой нагрузкой на разные части тела. У них отмечается увеличение плотности костной ткани в рабочих конечностях: толчковая нога у прыгунов, ударная рука у теннисистов и т.д. Немаловажным фактором в профилактике остеопороза является соблюдение гигиены питания.

Рациональное

и сбалансированное питание –

необходимый фактор для нормального функционирования пищеварительной системы, полноценного обмена веществ и укрепления иммунитета

Кальций –
важнейший естественный компонент
костей и зубов.

Если в период роста костной ткани кальция в пищевом рационе достаточно, это помогает достичь максимального пика плотности костной ткани. Поскольку этот элемент необходим организму для осуществления и других жизненно важных функций, то при дефиците поступления кальция с пищей он начинает вымываться из костей.
Именно потому так важно в течение всей жизни потреблять достаточно кальция, поддерживая его здоровый баланс в организме.

ПОМНИТЕ!

Избыточное потребление поваренной соли, употребление в больших количествах пищи, содержащей много белков и фосфора (мясные и рыбные продукты, консервы, газировка, кофе), приводят к излишнему выведению кальция с мочой.

Ограничьте потребление соли, т.к избыточное количество натрия приводит к выщелачиванию кальция из костей и выведению его с мочой, что и ведет к развитию остеопороза, поэтому придерживайтесь диеты с низким содержанием натрия. Это будет полезно и в качестве профилактики гипертонической болезни.

Увеличение употребления рекомендуемой дневной дозы кальция, как правило, ощутимых результатов не приносит. Обусловлено это тем, что этот кальций попросту не усваивается организмом. Зато он может "с успехом" откладываться в печени, почках и мочевом пузыре, в виде камней.

Правильнее будет регулировать поступление кальция в организм с помощью грамотно составленного рациона питания.

Если вы ограничиваете жиры, старайтесь подбирать продукты с низкой жирностью, но с достаточным количеством кальция. Если суточное потребление кальция превышает необходимое количество или соответствует ему, не меняйте характер питания.

Большая часть кальция поступает к нам с молочными продуктами.

Примерно 40% взрослых людей не могут пить молоко, так как их организм с возрастом перестает переваривать лактозу.

Для них профилактикой остеопороза будут кисломолочные продукты и другие продукты питания, в которых содержится кальций.

Если молочные продукты вы не переносите, включите в свой рацион другие, содержащие кальций.

Важным фактором, оказывающим влияние на развитие остеопороза, является употребление мяса.

Большинство современных людей едят очень много этой белковой пищи, при переваривании и усвоении которой происходит закисление организма. Но кислотно-щелочное равновесие должно сохраняться в норме – это основа жизнедеятельности.

Поэтому на нейтрализацию избытка кислот расходуется щелочной элемент — кальций.

Для предотвращения закисления организма ограничьте потребление мяса до трех-четырех раз в неделю.

Это позволит снизить риск развития остеопороза.

Занимайтесь профилактикой остеопороза
всю жизнь.

Две аксиомы – правильный образ жизни
и достаточное потребление кальция –
достаточный барьер на пути болезни остеопороз.

Продукты, полезные при остеопорозе

- Все сорта капусты,
особенно брокколи.
- Все виды орехов.
- Цельнозерновые продукты
из всех видов злаковых
и бобовых культур.
- Молочные и кисломолочные
продукты (натуральные).
- Все сухофрукты,
особенно курага и чернослив.
- Различная зелень,
в особенности шпинат.
- Свежие овощи и фрукты.
- Рыба.

Молочные продукты

Обезжиренное молоко.....	300 мг-чашка
Обезжиренный йогурт.....	452 мг-чашка
Творог.....	200 мг-чашка
Швейцарский сыр.....	270 мг-16 г

Рыба и фасоль

Сардины	340 мг-48 г
Консервированный лосось.....	170 мг-48 г
Креветки	10 мг-48 г
Вареная фасоль	90 мг-чашка

Другие источники

зеленые листья овощей	200 мг-чашку
брокколи.....	150 мг-шт
вафли	150 мг-шт
хлеб.....	25 мг-кусок
апельсины.....	50 мг-шт

Образ жизни людей с болезнью остеопороз

Люди, имеющие признаки остеопороза, должны максимально обезопасить себя от переломов костей, укрепляя костную и мышечную ткани с помощью различных физических упражнений.

Упор надо делать на упражнения, которые укрепляют костную мускулатуру, развивают гибкость и подвижность суставов.

Очень важно для людей, страдающих остеопорозом, выполнять специальные упражнения на равновесие.

Надо всегда помнить, что регулярные физические упражнения совершенно необходимы для сохранения массы и плотности костной ткани.

Все упражнения, которые заставляют вас трудиться против силы тяжести, способствуют укреплению костей, стимулируя работу костных клеток. Массу костей увеличивают только весовые упражнения, а велосипед, например, или плавание для этого не подходят.

Очень полезен бег, теннис, баскетбол. Если это слишком большая нагрузка для вас, попробуйте просто быструю ходьбу, йогу или подходящий вид фитнеса.

Людям, имеющим признаки остеопороза и желающим заниматься физкультурой или каким-либо видом спорта, совершенно необходимо пройти медицинское обследование.

Необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом, а также со специалистом по лечебной физкультуре.

Важно составить индивидуальную программу специальных упражнений, подобрать их продолжительность и график занятий.

Самодеятельность в этом вопросе для человека, который имеет болезнь остеопороз, может обернуться травмами и осложнениями.

Остеопороз не является
неизбежной принадлежностью старости.
Нужно заниматься активной профилактикой.
Здоровый образ жизни
и рациональное питание позволит избежать
этого опасного для жизни недуга.

Для человека, имеющего признаки остеопороза,
очень важны личные меры безопасности.

Во-первых, это постоянное наблюдение у врача,
ношение устойчивой обуви и бережное отношение
к собственному позвоночнику.

Во-вторых, регулярно посещайте врача
для контроля состояния и получения
необходимых консультаций, строго соблюдайте
рекомендации врача и придерживайтесь
назначенного лечения.

В-третьих, предупреждение падений.

При наличии остеопороза перелом может возникнуть даже при повороте на кровати, что уж говорить о падении с высоты собственного роста, поэтому важную роль играет профилактика падения. Вот почему необходимо бороться с головокружениями, вызванными спазмом сосудов, остеохондрозом, анемией и другими заболеваниями.

Если имеются трудности при ходьбе, лучше всего использовать опорную трость. Не стоит делать слишком резких движений, носить тяжести (более 4-х кг).

При необходимости перенести тяжести – важно поднимать груз, не наклоняясь вперед, а приседая, и нести груз, равномерно распределив его для каждой руки. Зимой также нужно соблюдать меры безопасности: носить обувь с нескользкой подошвой, а в некоторые дни вообще не выходить из дома.

В дождь и гололед лучше воздержаться от прогулок.

Дома, делая ремонт, купаясь в ванной или занимаясь уборкой, надо помнить о своей болезни и соблюдать технику безопасности.

Если врач назначил лекарства,
нарушающие равновесие,
то перейдите на обувь с плоской,
лучше рифленой подошвой.
Когда идете по лестнице
или пользуетесь эскалатором,
обязательно держитесь за перила.
На улице избегайте плохо освещенных мест
и смотрите под ноги.
Старайтесь никогда не спешить.

Тест на группу риска

Проведите этот новый
одноминутный тест на остеопороз
и определите, находитесь ли вы
в группе риска.

У вас могут быть неустранимые факторы риска,
которые вы не можете изменить!

Это факторы риска, с которыми вы родились
и не можете их изменить.

Важно знать эти факторы,
чтобы предпринять меры, которые снизят
потерю минеральной плотности кости.

-
1. Был ли у ваших родителей поставлен
диагноз остеопороза или перелом после
падения с высоты своего роста или ниже?
 2. Был ли у ваших родителей
горб (сутулость)?
 3. Вам 40 лет и больше?
 4. Был ли у вас перелом после небольшой
травмы во взрослом возрасте?

5. Часто ли вы падаете
(больше, чем один раз за последний год)
или есть ли у вас страх упасть из-за того,
что вы чувствуете себя хрупким?

6. Не уменьшился ли ваш рост
после 40 лет более, чем на 3 см?

7. У вас низкий вес (меньше 57 кг)
или низкий индекс массы тела (ИМТ)*

8. Принимали ли Вы когда-нибудь
глюокортикоиды (кортизол,
преднизолон и т.д.) в течение
более 3 мес. (эти препараты часто
 назначаются для лечения астмы,
ревматоидного артрита, некоторых
других воспалительных заболеваний).

9. Ставили ли вам когда-нибудь
диагноз ревматоидного артрита?

10.Ставили ли вам диагноз:
гипертиреоз или гиперпаратиреоз,
диабет I типа или заболевания
желудочно-кишечного тракта,
такие как болезнь Крона или целиакия?

Для женщин:

11. Наступила ли у вас менопауза до 45 лет?
-
12. Были ли у вас перерывы в менструациях 12 месяцев или более (за исключением беременности, менопаузы и удаления матки)?
-
13. Были ли у вас удалены придатки (яичники) в возрасте до 50 лет, при этом вы не применяли гормон-заместительную терапию женскими половыми гормонами?

Для мужчин:

14. Страдали ли вы импотенцией, отсутствием либидо или другими симптомами, связанными с низким уровнем тестостерона?
-

Факторы риска, которые зависят от вашего образа жизни, и их можно устраниТЬ –
Что вы можете изменить!

Эти изменяемые (устраняемые) факторы риска, появляются, главным образом, из-за неправильной диеты или вашего образа жизни.

15. Вы регулярно употребляете
больше допустимой нормы алкоголя
(допустимая норма алкоголя
2 порции в день, 1 порция – 10 мл).*

16. Вы курите или когда-нибудь
курили сигареты?

17. Вы занимаетесь
физической активностью
менее 30 минут в день
(работа по дому, в саду,
прогулка, бег).

18. Вы редко употребляете в пищу
молоко и молочные продукты.

19. Вы бываете на свежем воздухе
(солнце) менее 19 минут в день,
вы не принимаете препараты
с витамином D.

*** Как измерить индекс массы тела (ИМТ).**

Индекс массы тела измеряется на основе роста
и веса взрослых мужчин и женщин.

Категории ИМТ (кг/м²):

- Вес ниже нормы - ниже 18,4 кг/м²
- Нормальный вес - 18,5-24,9 кг/м²
- Избыточный вес - 25-29,9 кг/м²
- Ожирение - 30,0 кг/м² и выше

Метрическая формула индекса массы тела:

ИМТ= вес в кг, делённый на рост
в метрах в квадрате.

*** Как определить норму потребления алкоголя.**

Одна порция алкоголя равна 10 мл
(примерно 8 гр. чистого этанола –
это активный химический ингредиент
в алкогольных напитках).

Чрезмерное употребление алкоголя повышает
риск остеопороза и переломов.

Цель данного теста – поднять уровень
информированности о факторах риска
развития остеопороза. Это не научный тест.

Как понимать ответы:

Если вы ответили «Да» на 1 из этих вопросов,
это не значит, что у вас есть остеопороз.

Утвердительные ответы означают,
что у вас присутствуют факторы риска,
которые могут привести к остеопорозу
или перелому.

Пожалуйста, покажите результаты теста вашему врачу, который проконсультирует вас, даст совет или назначит лечение, если в этом есть необходимость.

Если вы не обнаружили у себя факторы риска или имеются единичные факторы риска, то вы должны обсудить состояние ваших костей с вашим доктором и отслеживать эти факторы в будущем.

Для дальнейшей информации об остеопорозе, о том, как можно улучшить здоровье ваших костей, найдите ответы на национальном сайте по остеопорозу **www.osteoporoz.ru**

Центры профилактики и лечения остеопороза в России

МОСКВА

- **Федеральный центр профилактики остеопороза
МЗ РФ на базе Института ревматологии**
115522, ул. Каширское шоссе, 34 а
телефоны регистратуры:
+7 (499) 614-39-65 +7 (499) 614-44-46
+7 (499) 614-44-44 +7 (495) 662-50-40
- **Центральный военный клинический госпиталь
им. П. В. Мандрыка;**
Серебряный переулок, 4
телефоны:
+7 (495) 202-56-01
+7 (495) 696-19-37
- **Клиника профессора Калинченко**
ул. Зоологическая, 2, подъезд 7
телефон:
+7 (495) 937-34-03
- **Американский Медицинский Центр**
Проспект Мира, 26, строение, 6
(вход с Грохольского переулка)
телефон: +7 (495) 933-77-00 **факс:** +7 (495) 933-77-01
- **EMC**
Орловский переулок, 7
телефон: +7 (495) 933-66-55
e-mail: emcinfo@emcmos.ru **факс:** +7 (495) 933-66-59
часы работы: круглосуточно

- Сеть клиник «Семейный доктор»
телефон:
+7 (495) 780-07-71
часы работы call-центра:
с 8:30 до 21:00
- ФГУ ГНИЦ профилактической медицины,
отдел профилактики остеопороза
101990, Петроверигский переулок, 10
телефон: +7 (495) 627-03-83 **факс:** +7 (495) 624-89-66
- Московский областной центр остеопороза
на базе отделения терапевтической эндокринологии
Московского областного научно-исследовательского
клинического института им. М.Ф. Владимирского,
кабинет денситометрии
129110, ул. Щепкина, 61/2
телефон:
+7 (495) 631-74-20

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

- ФГБУ «РНИИТО им.Р.Р.Вредена» Минздрава России,
Центр профилактики и лечения остеопороза
у травматолого-ортопедических больных,
Кабинет денситометрии
195427, ул. Академика Байкова, 8
телефоны:
+7 (812) 670-87-51
+7 (812) 670-86-70
- **Городской центр профилактики и лечения остеопороза**
190068, ул. Большая Подъяческая, 30
телефон:
+7 (812) 310-71-31
- **ГОУ ДПО СПбМАПО**
191015, ул. Кирочная, 41
телефон:
+7 (812) 598-52-22

- Клиническая городская больница N46 «Святой Евгении»
(Лечебно-диагностический, реабилитационный
и научный центр для жителей Блокадного Ленинграда),
кабинет денситометрии
ул. Старорусская, 3
Отделение лучевой диагностики
телефон:
+7 (812) 271-36-55
- Васильеостровское отделение клиники «Скандинавия»
ул. Беринга, 27 (метро Приморская)
Запись на прием по телефону:
+7 (812) 600-78-28
Президент Российской Ассоциации по остеопорозу
профессор Ольга Михайловна Лесняк

АРХАНГЕЛЬСК

- Эндокринологический
лечебно-консультативный центр
1ГКБ им. Е. Е. Волосевич
ул. Суворова, 1
телефон:
+7 (8182) 63-28-13
- Поликлиническое отделение №1
Троицкий проспект, 99
телефон:
+7 (8182) 20-81-85

БАРНАУЛ

- ООО «Клиника репродуктивного здоровья»
656002, ул. Профинтерна, 39
телефон:
+7 (3852) 61-72-15

БРЯНСК

- Брянский Клинико-диагностический центр
241007, ул. Бежицкая, 2
телефон:
+7 (4832) 71-51-41

ВЛАДИВОСТОК

- **Приморский краевой центр остеопороза**
690106 проспект Острякова, 2
телефон:
+7 (4232) 31-54-47

ВЛАДИКАВКАЗ

- **Северо-Осетинская государственная медедецинская академия**
362040, Титова, 11
телефон:
+7 (8672) 64-99-82

ВЛАДИМИР

- **ОКДБ**
600016, ул. Добросельская, 34
телефон:
+7 (4922) 21-02-85
- **ГБУ ВПО Городская больница №2**
600026, ул.Токарей, 3
телефон:
+7 (4922) 53-57-43

ВОЛГОГРАД

- **НИИ КиЭР РАМН**
400138, ул. им. Землячки 76
телефоны:
+7 (8442) 78-90-98
+7 (8442) 78-90-97

ВОЛОГДА

- **БУЗ ВО «Вологодская областная клиническая больница»**
160000, ул.Лечебная 17
телефоны:
+7 (8172) 51-98-60
+7 (8172) 53-12-80

- **Медицинский центр «Ваш доктор»**
160000, ул. Ветошкина, 8
телефоны:
+7 (8172) 56-31-34
+7 (8172) 70-80-85
- **ГУЗ «Вологодский областной госпиталь для ветеранов войн»**
160000, ул.Благовещенская, 39
Центр по профилактике атеросклероза
телефон:
+7 (8172) 21-05-05
Смирнова Марина Леонидовна

ВОРОНЕЖ

- **Воронежская областная клиническая больница №1, Центр ревматологии и профилактики остеопороза,**
394082, Московский проспект, 151
телефон:
+7 (4732) 57-96-13
- **Больница ЮВЖД**
394000, переулок Здоровья, 2
телефон:
+7 (4732) 65-35-37

ЕКАТЕРИНБУРГ

- **Городской центр остеопороза, поликлиника ГКБ № 40, городской ревматологический центр**
620062, ул. Волгоградская, 189
телефон:
+7 (343) 266-96-15
- **Областной центр остеопороза в поликлинике ОКБ №1**
620062, ул.Волгоградская, 185, кабинет 121
запись по телефонам:
+7 (343) 351-16-55
+7 (902) 445-40-22

м/ц «БОНУМ»

ул. Ак. Бардина, 9

запись по телефонам:

+7 (343) 211-88-69

+7 (343) 287-77-70

Европейский медицинский центр «УГМК-Здоровье»

620144, ул. Шейнкмана, 113

запись по телефонам:

+7 (343) 283-08-08

ИВАНОВО

МУЗ ГКБ №2

153025, ул. Ермака, 52/2

телефон:

+7 (4932) 32-70-24

Клиника ГОУ ВПО ИвГМА

153511, ул.Ивановская, 21

телефон:

+7 (4932) 55-12-34

ИРКУТСК

Центр остеопороза на базе диагностического центра

ул. Байкальская 109

телефон:

+7 (395) 211230

КАЗАНЬ

МУЗ Городская клиническая больница № 7,

Центр профилактики и лечения остеопороза

ул. Чуйкова, 54

телефон:

+7 (843) 521-51-32

РКБВЛ, Кабинет остеопороза

ул. Ватутина, 13

телефон:

+7 (843) 278-88-29

КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ

- **Медицинский центр «Ваш Доктор»**
ул. Мичурина, 63-а
телефон:
+7 (3439) 545-044

КЕМЕРОВО

- **Областной центр диагностики и лечения ревматологических заболеваний и остеопороза**
ул. 50 лет Октября, 10
телефон:
+7 (3842) 58-26-70

КИРОВ

- **Областная клиническая больница**
ул. Воровского, 42
телефон:
+7 (8332) 67-67-71

КОСТРОМА

- **ОГБУЗ "Костромской областной госпиталь для ветеранов войн"**
156005, ул.Лермонтова, 9
поликлиническое отделение, кабинет 22
телефоны:
+7 (4942) 31-41-94
+7 (4942) 31-69-81
- **ОГБУЗ ГБ г.Костромы**
156000, ул.Советская, 77
телефон:
+7 (4942) 37-33-62

КРАСНОДАР

- **Медицинский центр «Гармония»**
350063, ул. Постовая, 41
телефон:
+7 (861) 267-08-62

КРАСНОЯРСК

- **Краевой Центр профилактики и лечения остеопороза,
Поликлиника Краевой Больницы**
ул. П. Железняка За
телефон:
+7 (3912) 20-16-14
Запись по электронным талонам из участковых поликлиник

ЛЕРМОНТОВ

- **ФГУЗ Клиническая больница №101,
Центр профилактики и лечения остеопороза**
ул. Ленина, 26
телефоны:
+7 (87935) 3-23-07
+7 (87935) 3-71-09

НИЖНИЙ НОВГОРОД

- **Областной центр профилактики и лечения остеопороза**
603155, Верхне-Волжская набережная, 21
телефон:
+7 (903) 060-30-13
- **Областная клиническая больница им. Семашко,
Центр остеопороза**
ул. Родионова, 190, кабинет 17
телефон:
+7 (831) 436-40-01
- **Кабинет профилактики остеопороза**
консультационно диагностической поликлиники
ФГУ «ННИИТО Росмедтехнологий»
603155, Верхне-Волжская набережная, 18/1
телефон:
+7 (831) 436-50-50

НОВОСИБИРСК

- **ФГБУ Новосибирский НИИТО им. Я.Л.Цивьяна Минздрава РФ**
630091, ул. Фрунзе, 17
телефон:
+7 (383) 224-54-74 добавочный 1488

- НИИ клинической
и экспериментальной лимфологии СО
630117, ул. Тимакова, 2
телефон:
+7 (383) 332-29-59

OMCK

- Центр профилактики и лечения остеопороза, КДЦ
ул. Ильинская, 9
телефон:
+7 (3812) 31-36-17

ОПЕНБУРГ

- ГУЗ ООКБ, Центр остеопороза**
460018, ул. Аксакова, 23
телефон:
+7 (3532) 31-48-11

ПЕРМЬ

- **Лечебно-диагностический центр «ТЕЛЕМЕД»**
614039, ул. Газеты Звезда 75
телефон: +7 (342) 234-03-03 **сайт:** www.telemedonline.ru
 - **Городской ревматологический центр**
ул.Малая Ямская, 10,
телефон главного
ревматолога: +7 (342) 212-55-29 **телефон**
регистратуры: +7 (342) 212-58-63

РОСТОВ-НА-ДОНЕ

- ОКДЦ**
ул. Пушкинская, 127
телефоны:
+7 (8632) 55-79-33
+7 (8632) 55-79-30

- **МЛПУЗ КДЦ «Здоровье»,
амбулаторно-поликлиническое отделение, филиал № 2**
ул. 21-я линия, 8
телефон:
+7 (8632) 22-04-25

САМАРА

- **ГОУВПО Клиники СамГМУРосздрава**
проспект К. Маркса, 165 б
телефоны:
+7 (846) 276-78-12
+7 (846) 278-85-32

САРАНСК

- **МСЧ Резинотехники**
ул. Косарева, 122
телефон:
+7 (8342) 55-97-21

САРАТОВ

- **Областной центр профилактики и лечения остеопороза**
ул. Соборная, 40
телефон:
+7 (8452) 39-12-41
- **Саратовский научно-исследовательский институт
травматологии и ортопедии**
ул. Чернышевского, 148
телефоны:
+7 (8452) 23-33-01
+7 (8452) 23-43-01
- **ГОУ ВПО Саратовский государственный
медицинский университет им. В.И.Разумовского
Минздрава РФ. Клиника профпатологии и гематологии**
410028, ул. 53 Стрелковой дивизии, 6/9
телефоны:
+7 (8452) 22-18-47
+7 (8452) 20-05-29

СЕВЕРСК

■ ФГУЗ КБ №81 ФМБА России

636000, ул. Мира, 4

телефон:

+7 (3823) 77-37-05

СТАВРОПОЛЬ

■ Краевой клинико-диагностический центр

ул. Ленина, 304

телефоны:

+7 (8652) 35-55-30

+7 (8652) 35-85-32

СУРГУТ

■ Окружная больница

ул. Энергетиков, 14

телефоны:

+7 (3462) 52-74-51

+7 (3462) 52-71-31

СЫКТЫВКАР

■ Диагностический центр

ул. Куратова, 6

телефоны:

+7 (8212) 20-26-03

+7 (8212) 24-31-39

ТВЕРЬ

■ ДЦ ТГМА, Центр остеопороза

С-Петербургское шоссе, 115

телефон:

+7 (4822) 50-57-09

ТОМСК

■ СибГМУ

634050, Московский тракт, 2

телефон:

+7 (3822) 53-20-31

■ Мед.центр «Максимум Здоровья»

проспект Фрунзе, 172/3

телефоны:

+7 (3822) 26-48-06

+7 (3822) 50-91-97

ТУЛА

■ Областная клиническая больница,

Центр профилактики остеопороза

ул. Ф. Энгельса, 58, кабинет 32

телефон:

+7 (4872) 31-90-55

■ ГУЗ ТОБ, ревмоотделение

300053, ул. Яблочкива, 1а

телефон:

+7 (4872) 48-49-57

ТЮМЕНЬ

■ ГЛПУ «ТОКБ», Хирургический стационар

Червишевский тракт, 4-й км, строение 7, кабинет 34

телефон:

+7 (3452) 29-40-20

■ ГБУЗ ТО ОКБ 1

625023 ул.Котовского, 55

телефон:

+7 (3452) 29-40-20

УЛАН-УДЭ

■ Республиканский центр медицинской профилактики

670000, ул. Ленина, 50

телефон:

+7 (3012) 44-85-94

УЛЬЯНОВСК

■ Ульяновская областная клиническая больница

432063, ул. 3-го Интернационала, 7

телефон:

+7 (8422) 32-11-24

УФА

■ Городская поликлиника №1

ул. Цюрупы, 4, кабинет 405

телефон:

+7 (987) 253-38-82

■ Республиканский Центр профилактики

и лечения остеопороза

ул. Достоевского, 132

Телефон:

+7 (917) 4786264

ХАБАРОВСК

■ Краевой центр профилактики остеопороза

ул. Краснодарская, 9, кабинет 319

телефон регистратуры:

+7 (4212) 39-04-46

■ Клинико-диагностический центр «Вивея»

ул. Запарина, 83, кабинет 220

телефон регистратуры:

+7 (4212) 45-41-00

■ «Нейроклиника»

ул. Серышева, 44

телефон:

+7 (4212) 24-24-89

e-mail:

24-24-89@mail.ru

ЧЕБОКСАРЫ

■ ФГБУ «Федеральный центр травматологии, ортопедии и эндопротезирования» МЗ РФ, кабинет профилактики и лечения остеопороза 428020, ул.Федора Гладкова, д.33

телефоны регистратуры:

+7 (8352) 62-07-10

+7 (8352) 30-58-26

+7 (8352) 30-58-65

с 8.00 до 17.00 ч

телефон справочной:

+7 (8352) 30-58-65

e-mail:

fc@orthoscheb.com,

www.orthoscheb.com

- **Республиканский эндокринологический диспансер МЗСР ЧР,
Республиканский Центр профилактики остеопороза**
ул. 139 стр. дивизии, 7
телефон:
+7 (8352) 41-82-08

ЧЕЛЯБИНСК

- **Центр лечения и профилактики остеопороза ГКБ N1,**
Центр профилактики и лечения остеопороза
454048, ул.Воровского, 16
телефон:
+7 (351) 776-01-08
- **Центр лечения и профилактики остеопороза ГКБ N6**
ул.Румянцева, Больничный городок
телефон:
+7 (951) 489-71-05

ЧИТА

- **ГУЗ «Краевая клиническая больница» Забайкальского края**
672038 ул.Кохановского, 7
телефоны:
+7 (3022) 31-43-09
+7 (3022) 71-02-21 добавочный 1003
- **ГОУ ВПО Читинская государственная медицинская академия,
Кафедра лучевой диагностики**
ул.Кохановского, 7
телефон:
+7 (914) 474-16-94
- **ГБОУ ВПО Читинская государственная медицинская академия,
Кафедра пропедевтики внутренних болезней**
Прием по остеопорозу осуществляется на базе НУЗ
Дорожная клиническая больница ст.Чита-2,
телефон отделения ревматологии:
+7 (3022) 24-39-00

ЯКУТСК

- **ФГАОУ ВПО Северо-Восточный
Федеральный Университет им. М.К.Аммосова,
Медицинский институт
677000, ул.Кулаковского, 36
телефон:
+7 (924) 177-02-73**

ЯРОСЛАВЛЬ

- **МУЗ КБ СМП им Н. В. Соловьева,
Городской лечебно-профилактический
центр остеопороза
150003, Загородный сад, 11
телефон:
+7 (4852) 25-13-85**
- **Областной центр профилактики остеопороза
ул. Угличная, 40, Кабинет 15
телефон:
+7 (4852) 72-25-15**

информация взята с сайта www.osteoporoz.ru

Центры здоровья в Пермском крае

Обследование и консультация врача в Центре здоровья не требует большой подготовки, займет не больше 40-60 минут и состоит из следующих процедур:

- 1.** Измерение роста, веса, расчет индекса массы тела.
- 2.** Определение уровня сахара и холестерина в крови.
- 3.** Изучение состояния сосудов на наличие признаков атеросклероза (проводится только во взрослых центрах здоровья).
- 4.** Определение состояния сердечной мышцы (кардиовизор).
- 5.** Определение функции легких (спирометрия).
- 6.** Измерение внутриглазного давления и остроты зрения (проводится только во взрослых центрах здоровья).
- 7.** Посещение стоматологического гигиениста.

Дополнительно при необходимости:

- **Для людей с избыточной массой тела** – определение состава тела: удельный вес жировой, мышечной, костной массы и воды в организме.
- **Для курящих** – измерение уровня кислорода в крови и уровня угарного газа в выдыхаемом воздухе.

Раз в год любой житель Пермского края может обратиться в Центр здоровья, чтобы узнать состояние своего здоровья. Пациенты до 18 лет могут обратиться в детские Центры, остальные – во взрослые.

Итак, как пройти обследование в Центре здоровья:

- 1.** Выбрать удобное для Вас время
- 2.** Записаться на прием
- 3.** Взять с собой полис ОМС, паспорт
- 4.** Прийти на прием на голодный желудок либо через 2 часа после еды
- 5.** Получить рекомендации врача по сохранению здоровья

Адреса центров здоровья в Пермском крае

Центры здоровья для взрослых

■ Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК

«Пермский краевой центр медицинской профилактики»

г. Пермь, ул. Пушкина, 85

телефон:

+7 (342) 236-44-31

сайт:

www.budzdorovperm.ru

■ Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК

«Городская клиническая поликлиника № 5»

г. Пермь, ул. Героев Хасана, 26 г

телефон:

+7 (342) 281-27-32

■ Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК

«Городская поликлиника № 12»

г. Пермь, ул. Маршала Рыбалко, 2а

телефон:

+7 (342) 250-29-27

■ Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК

«Городская поликлиника № 2»

г. Пермь, ул. Братьев Игнатовых, 3

телефон:

7 (342) 221-82-82

■ Центр здоровья на базе ГАУЗ ПК

«Городская больница № 9»

г. Пермь, ул. Грачева, 12Д

телефон:

+7 (342) 260-34-69

- Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК
«Городская поликлиника» г. Березники
Пермский край, г. Березники, ул. Деменева, 12
телефон:
+7 (342) 423-08-35
- Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК
«Соликамский центр медицинской профилактики»
Пермский край, г. Соликамск, ул. Молодежная, 16
телефон:
+7 (34253) 4-87-90
- Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК
«Коми-Пермяцкий центр медицинской профилактики»
Пермский край, г. Кудымкар, ул. Ленина, 17
телефон:
+7 (34260) 4-65-40
- Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК
«Чайковский центр медицинской профилактики»
Пермский край, г. Чайковский, ул. Гагарина, 15
телефон:
+7 (34241) 2-41-49

Центры здоровья для детей

- Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК
«Городская детская поликлиника № 4» г. Пермь
г. Пермь, ул. Ласьвинская, 68а
телефон:
+7 (342) 251-40-86
- Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК
«Городская детская клиническая поликлиника № 2»
г. Пермь
г. Пермь, ул. Екатерининская, 166
телефоны:
+7 (342) 236-04-96
+7 (342) 233-12-77
- Центр здоровья на базе ГБУЗ ПК
«Чусовская районная поликлиника»
Пермский край, г. Чусовой, ул. Сивкова, 9

При подготовке издания
использовались материалы,
представленные Пермским краевым
региональным отделением
общероссийской общественной
организации инвалидов
«Российская ревматологическая ассоциация»
«Надежда».

МОО «Общество развития продуктивных
инициатив»
по проекту «Службы поддержки
получателей электронных услуг в
здравоохранении»

При реализации проекта
используются средства
государственной программы поддержки,
выделенные в качестве гранта
в соответствии с распоряжением
Президента Российской Федерации
от 25.07.14 №243-рп
и на основании конкурса,
проведенного Общероссийской
общественной организацией
«Лига здоровья нации».

Распространяется бесплатно.