

Переломный момент

Что пожилые люди должны знать об остеопорозе

Перелом шейки бедра у пожилого человека практически не срастается, поэтому порой единственным выходом из этого положения является замена тазобедренного сустава. Если больного не прооперировать быстро, то семеро из десяти умирают, не прожив и года после такого перелома. Длительное снижение двигательной активности неизбежно приведёт к развитию пневмонии, тромбозов и пролежней, а это, в свою очередь, к неизбежной смерти в течение нескольких месяцев...

Что пожилые люди должны знать об этом страшном недуге, рассказал заместитель председателя российской секции Международной ассоциации остеосинтеза (Швейцария), травматолог-ортопед городской клинической больницы



№13 на Велозаводской улице Леонид Фарба.

1 Где пожилых людей подстерегает перелом шейки бедра?

Везде. Достаточно упасть с высоты собственного роста. В нашем травматологическом отделении был такой случай. Больной С., 101 год, ветеран Великой Отечественной войны, танкист, дважды горел в танке, дошёл до Берлина. И вот он падает дома, сев мимо сту-



ЛОРИ · 25.048.772 · ФОТОБАНК ЛОРИ · 25.048.772 · ФОТОБАНК ЛОРИ

ЛОРИ · 25.048.772 · ФОТОБАНК ЛОРИ · 25.048.772 · ФОТОБАНК ЛОРИ

ла... Перелом шейки бедра. Даже в нашем отделении, где возраст — это не противопоказание к операции, этот больной стал настоящим вызовом для работающих здесь профессионалов — анестезиологов-реаниматологов во главе с зав. отделением реанимации Ириной Парибак и травматологов. Тем не менее больному был установлен эндопротез тазобедренного сустава. Оперировала его бригада травматологов-ортопедов во главе с канди-

датом медицинских наук Константином Омельченко. Уже на следующий день наш ветеран сидел в кровати. После короткого реабилитационного периода он уже был выписан домой.

2 Эндопротезирование — это, наверное, дорого?

Для пациентов пожилого и старческого возраста с переломами шейки бедра наша клиника имеет определённые эндопротезы, которые можно устано-

вить в рамках обязательно-го медицинского страхования, то есть бесплатно.

3 Почему происходит перелом шейки бедра?

Когда речь идёт о пожилom больном, сразу возникает проблема остеопороза. В идеале было бы прекрасно, если бы к врачам приходили пожилые пациенты с жалобами на плохое качество костей, но ведь остеопороз не болит. Поэтому мы, врачи, сталкиваемся уже с тяжелейшими

последствиями этой болезни в виде переломов.

4 Как же быть?

В нашей больнице эндокринолог Диляра Ризина проводит занятия в школе здоровья для больных с остеопорозом. После дополнительного обследования, которое включает в себя анализы гормонов щитовидной и паращитовидной желез, особые биохимические тесты и анализ на уровень витамина Д, специалист подберёт терапию остеопороза — для каждого пациента индивидуально, с учётом его анализов и состояния костной системы.

5 А что нужно делать в более молодом возрасте для укрепления костей?

Совет простой: ведите здоровый образ жизни, не курите и не употребляйте алкоголь. Это уже мощней-

Профилактика остеопороза включает в себя отказ от алкоголя и сигарет

шая профилактика остеопороза, которую многие недооценивают. Женщинам за пятьдесят, если у родственников были переломы шейки бедра — у мамы, у бабушки — или у них самих уже был перелом лучевой кости (в типичном месте — около кисти), нужно обязательно записаться на консультацию в кабинет остеопороза при поликлинике ГКБ№13. Это может не попасть на операционный стол!

Наиля Сафина

Делай тело

Обруч и наклоны для осиной талии

Как подерживать красивую линию талии с помощью несложных упражнений, рассказала фитнес-тренер



из Печатников Виктория Беланова.

— Исходное положение — стопы на ширине таза, руки убираем за голову, локти открыты. Можно добавить отягощение: взять в руки бутылки с водой и просто опустить кисти вниз. Начинаем выполнять наклоны вправо и влево. Очень важно зафиксировать таз — в работе участвуют только корпус и талия. Делаем примерно по 20 наклонов в каждую сторону. Дальше делаем скручивания — та же исходная позиция, ноги можно поставить чуть шире и немного согнуть в коленях. Начинаем скручивание — левым плечом закручиваем себя вправо, а затем правым плечом уходим влево.

Ещё одно упражнение выполняем лёжа, тренируя косые мышцы пресса. Ложимся на пол, ноги сгибаем в коленях, руки за головой. На выдохе поднимаемся вверх и вправо, как бы тянемся левым локтем в противоположную сторону, на вдохе опускаемся, затем делаем упражнение в другую сторону. Поясница при этом не должна прогибаться, иначе работать будет только спина, а не пресс. Выполняем по 20 упражнений в каждую сторону.

В борьбе за красивую талию поможет и обруч — желательнее крутить тяжёлый реквизит. Больше всего подойдёт железный: пластиковые обычно очень лёгкие и не окажут нужного эффекта. Заниматься нужно не менее 20 минут, иначе результата не увидит. Лучше выполнять упражнения комплексно, начиная с обруча, продолжая наклонами и скручиваниями, в финале — упражнения лёжа.

Виолетта ДЕНИСЕНКОВА