

12(02)
2
СКАЯ АССОЦИАЦИЯ
ОСТЕОПОРОЗУ

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ОСТЕОПОРОЗ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВРАЧЕЙ



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
«ГЭОТАР-Медиа»



Список сокращений	5
Введение.....	6
Занятие 1. Что нужно знать об остеопорозе?	7
Знакомство, представление участников.....	8
Описание целей обучения.....	8
Определение остеопороза.....	10
Строение костной ткани. Что происходит в ней при остеопорозе?	10
Клинические проявления остеопороза	11
Инструментальная диагностика остеопороза	12
Факторы риска развития остеопороза.....	14
Выявление индивидуальных управляемых факторов риска.....	16
Составление индивидуального плана действий для каждого пациента — начальный вариант	16
Как уменьшить риск падений и переломов?.....	17
Бытовые приспособления для облегчения жизни и уменьшения риска переломов.....	19
Техника поднятия предметов.....	20
Занятие 2. Что надо знать о питании при остеопорозе?	
Медикаментозное лечение остеопороза	23
Описание целей и сценария занятия	24
Каким должно быть питание для профилактики и лечения остеопороза?.....	25
Роль кальция в профилактике и лечении остеопороза	25
Содержание кальция в продуктах питания.....	26
Роль витамина D в профилактике и лечении остеопороза.....	28
Риск камнеобразования при лечении препаратами кальция и витамина D	29
Подсчёт количества элементарного кальция в суточном рационе.....	30
Использование препаратов кальция при его недостатке в суточном рационе	31
Подсчёт суммарного количества кальция в сутки с учётом продуктов питания и препаратов	31
Медикаментозное лечение и профилактика остеопороза	32
Ортопедические приспособления (ортезы, протектор бедра).....	38
Занятие 3. Физическая активность и остеопороз.....	41
Описание целей и задач занятия	42
Что такое физическая активность?.....	42
Оценка физической активности	43
Какова цель повышения физической активности?.....	44

Как избежать осложнений при физических тренировках?	44
Как повысить повседневную физическую активность?.....	45
Как одеваться для занятий физкультурой?.....	46
Как оценить интенсивность физических нагрузок?	47
Принципы выполнения физических упражнений при остеопорозе	48
Как оценить эффективность физической нагрузки?.....	48
Демонстрация упражнений и выполнение упражнений больными в группе.....	49

Занятие 4. Заключительное занятие	54
Описание целей занятия	55
Средства для обезболивания	55
Проверка знаний и навыков, полученных в школе.....	57
Заполнение оценочных анкет	61
Обмен мнениями.....	63
Пожелания на будущее.....	64

Содержание компакт-диска

- Слайд-презентации к занятиям
- Материалы для пациентов
- Опросники, используемые при проведении занятий
- Видеоматериалы
- Медицинские калькуляторы
- Интернет-ресурсы, связанные с ревматологией
- Международная классификация болезней десятого пересмотра