

## ВИЧ И ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ

Слово «остеопороз» знакомо многим пожилым людям. Обычно оно означает, что кости человека ослабевают, а значит более подвержены риску перелома при травме, которая при обычных условиях его бы не вызвала. К сожалению, многие ВИЧ-положительные люди – большинство из которых моложе, чем те, кто обычно испытывает эти проблемы – узнают, что у них тоже наблюдается остеопороз.

### ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОПОРОЗ?

Остеопороз означает «пористые кости». Это состояние вызвано тем, что организм расщепляет минералы и коллаген в костной ткани (а именно они придают костям гибкость и твердость) быстрее, чем замещает их. Ранние стадии потери костной ткани называются остеопенией. При остеопорозе наибольшему риску перелома подвергаются области запястий, бедер и позвоночника. Однако при остеопорозе повышен риск перелома практически любых костей.

### КТО ПОДВЕРЖЕН РИСКУ?

Женщины подвергаются более высокому риску, чем мужчины, и, кроме того, с возрастом вероятность развития болезни увеличивается. По сравнению с другими расами она также чаще встречается среди белокожего населения и азиатов, и в большей степени угрожает худым мужчинам и женщинам с тонкими костями. Среди женщин одним из главных факторов риска является менопауза, тогда как у мужчин потеря плотности костной ткани может быть вызвана снижением уровня тестостерона. Дополнительными факторами риска являются курение, злоупотребление алкоголем, некоторые заболевания и лекарственные препараты. У людей, живущих с ВИЧ, также повышен риск развития остеопении и остеопороза, причем в более молодом возрасте, чем у их ВИЧ-отрицательных собратьев.

### КАКОВА СВЯЗЬ С ВИЧ?

До сих пор неясно, почему у людей, живущих с ВИЧ, повышен риск потери костной ткани. Возможно, продолжительная иммунная реакция на постоянное присутствие вируса в организме вызывает повышенную ломкость костей, особенно при наличии других факторов риска. Также возможно, что на состояние костей влияют определенные препараты против ВИЧ. Согласно результатам некоторых исследований, снижение плотности костной ткани у людей с ВИЧ может быть связано с приемом ингибиторов протеазы и нуклеозидных/нуклеотидных ингибиторов обратной транскриптазы.

### КАК ПРОВЕРИТЬСЯ НА НАЛИЧИЕ ОСТЕОПОРОЗА?

Единственный способ выявить наличие остеопороза – это пройти обследование на измерение минеральной плотности костной ткани (МПКТ). Наиболее широко применяется метод ДЭРА (двойной энергетической рентгеновской абсорбциометрии).

ДЭРА измеряет МПКТ позвоночника, бедренных костей или всего тела. Во время ДЭРА вы лежите на мягком столе, а над вами движется большая механическая руку. Полное сканирование тела занимает около 20 минут.

### А КАКОВЫ ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ?

В настоящее время излечиться от остеопороза полностью невозможно. Но есть меры профилактики и способы, помогающие остановить прогрессирование заболевания.

Предотвратить или замедлить процесс потери костной ткани можно путем повышения уровня кальция и витамина D за счет введения в рацион пищевых добавок и увеличения времени пребывания на солнце. Кроме того, помогут упражнения, благодаря которым кости становятся плотнее и сильнее. Снижению риска развития заболевания также способствует поддержание здоровой массы тела и отказ от табака и алкоголя.

При остеопорозе врач порекомендует вам принимать специальные лекарственные препараты, хотя их эффективность в связи с ВИЧ не доказана. При их назначении все равно рекомендуется использовать и другие описанные выше методы борьбы с этим заболеванием.

## СОВЕТЫ

Защитить здоровье костей можно множеством различных способов. Начните со следующих шагов.

### ■ ПРОВЕРЬТЕ УРОВЕНЬ ВИТАМИНА D

Низкий уровень витамина D является важным и одним из первых признаков возможной потери костной ткани. Для проверки его уровня нужно всего лишь сдать кровь на анализ.

### ■ ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Обследование методом ДЭРА является легким, точным и безболезненным способом выявления процесса потери костной ткани.

### ■ ЗАТУШИТЕ СИГАРЕТУ

Если вам нужен еще один повод, чтобы бросить курить, то вот она: курение повышает риск развития заболевания костных тканей.

### ■ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПРЕПАРАТЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ

Если вы подвержены риску потери костной массы, обязательно поговорите со своим врачом, особенно при выборе препаратов, применяемых против ВИЧ и других заболеваний.

### ■ НАЧНИТЕ ЛЕЧЕНИЕ ТОГДА, КОГДА ЭТО НУЖНО

Существуют различные лекарства, помогающие контролировать это заболевание, но у всех у них есть побочные действия и не все они подходят именно вам, особенно на ранней стадии потери костной массы (т. е. при остеопении).