

Факторы риска остеопороза принято разделять на модифицируемые (условно контролируемые и способные изменять) и немодифицируемые:

Немодифицируемые факторы

- Низкая МПКТ
- Женский пол
- Возраст старше 65 лет
- Белая раса
- Семейный анамнез остеопороза и/или переломов с минимальной травмирующей силой у кровных родственников в возрасте старше 50 лет
- Предшествующие переломы
- Гипогонадизм у мужчин и женщин
- Ранняя менопауза
- Прием глюкокортикоидов
- Длительная иммобилизация

Модифицируемые факторы

- Низкая физическая активность
- Курение
- Недостаточное потребление кальция
- Дефицит витамина D
- Склонность к падениям
- Злоупотребление алкоголем
- Низкий индекс массы тела и/или низкая масса тела.

Выявление хотя бы одного фактора риска может относить пациента в группу риска и является серьезным поводом для проведения костной денситометрии и определения первоочередности терапии. Также следует помнить, что сочетание нескольких факторов риска имеет кумулятивный эффект, т.е. при увеличении их числа риск возрастает.

Другими клиническими маркерами ОП могут явиться кифосколиотическая деформация грудного отдела позвоночника (как проявление компрессионных переломов позвонков и деформации позвоночного столба), болезненность при пальпации позвоночника, напряжение длинных мышц спины, боли в пояснично-крестцовом отделе позвоночника, тазобедренном суставе, общая мышечная слабость, особенно следует уделять внимание снижению роста.

Выявленные факторы риска или клинические маркеры ОП при возможности должны явиться поводом к проведению дополнительных исследований прочности костей. Основа диагностики остеопороза - оценка состояния скелета с помощью денситометрии. На основании рентгеновской абсорбциометрии или ультразвуковой денситометрии можно оценить минеральную плотность костной ткани. В практической работе наиболее значима оценка двух критериев: Z-критерия (отклонение МПКТ от среднестатистической нормы того же возраста)

и T-критерия (отклонение от нормы, соответствующей пику костной массы здорового взрослого).

