

Что такое перелом шейки бедра и чем он опасен



Перелом шейки бедра — тяжелая травма, угрожающая жизни пожилых людей, особенно в зимние месяцы. Каковы последствия перелома и как его предотвратить — в материале.

Зимой из-за гололеда сотни людей обращаются в травмпункты с ушибами и переломами. Наиболее уязвимая категория населения — пожилые люди, для которых неудачное падение на льду может закончиться переломом шейки бедра.

В год от перелома шейки бедра страдает до 4,5 млн человек, и с каждым годом их число

неуклонно растет. По оценкам исследователей, смертность среди пациентов с переломом шейки бедра может достигать в течение первого месяца до 10%, а в течение года — до 36%. Среди выживших 11% остаются прикованы к постели, 16% необходима длительная реабилитация в больнице, а 80% даже спустя год после перелома пользуются приспособлениями для ходьбы.

Перелом шейки бедра часто связан с остеопорозом, снижением плотности костной ткани, поэтому чаще всего от него страдают женщины в постменопаузе — это связано с дефицитом женских половых гормонов эстрогенов. На женщин, в целом, [приходится](#) до 75% случаев переломов шейки бедра, большинство из которых происходят после 50 лет.

Для перелома достаточно даже падения с высоты собственного роста.

Для него характерны сильные боли в паху и в области тазобедренного сустава, невозможность поднять ногу или опереться на нее. Для точной постановки диагноза используется рентгенография.

Лечение перелома при помощи наложения гипса не рекомендуется — этот метод считается малоэффективным, кроме того, длительный постельный режим чреват различными осложнениями, от образования пролежней до развития тромбоэмболии. В большинстве случаев рекомендовано оперативное лечение, в частности, замена шейки и головки бедра на металлический протез.

Откладывать операцию не следует — даже лишние 24 часа повышают шансы гибели пациента, [утверждают](#) специалисты из Канады и США.

Они проанализировали результаты 42 тыс. операций, проведенных в 72 больницах Онтарио в 2009-2014 году. Как выяснилось, риск смерти в течение месяца для пациентов, прооперированных в течение первых 24 часов после перелома, составлял 5,8%. Для тех же, кого хирурги прооперировали лишь на следующие сутки, этот показатель достигал уже 6,5%. Кроме того, для этих пациентов возрастал риск сердечного приступа, тромбоза, пневмонии и закупорки легочной артерии тромбом.

Кроме того, как показывает работа австралийских исследователей, смертность от перелома шейки бедра и без того весьма высока, особенно у пожилых людей. Наблюдение за почти десятью тысячами пациентов старше 65 лет показало:

при таком переломе риск смерти в течение года более чем в 3,5 раза выше, чем без него.

72% смертей, зарегистрированных за период исследования, приходились на пациентов, недавно сломавших шейку бедра. При этом мужчины умирали чаще.



Хотя операция позволяет вернуть подвижность и избавиться от боли, она тоже является фактором риска, повышающим вероятность преждевременной смерти пациента. Ученые из Франции [рассмотрели](#) медицинские данные 691 тыс. пациентов, примерно половина которых прошла через плановую операцию по замене тазобедренного сустава, а остальные — через экстренную операцию после перелома шейки бедра.

Анализ выявил, что у первой категории вероятность смерти составляла всего 0,3%, тогда как у второй — 1,8%.

Вероятность послеоперационных осложнений составила 2,3% и 5,9% соответственно.

«Пациенты, перенесшие операцию после перелома шейки бедра, были старше и имели больше сопутствующих заболеваний, чем те, кто прошел через плановую операцию», — отмечают авторы работы.

Однако даже в случае успешной операции половина пожилых пациентов уже не сможет вернуть себе прежнюю подвижность. Исследователи из США сравнили физические показатели 733 пациентов старше 65 лет до и после перелома и [выяснили](#), могут ли они самостоятельно мыться, одеваться, есть, способны ли пройти по улице или подняться по лестнице.

Лишь 31% пациентов полностью вернулись к прежней жизни.

34% и 41% соответственно могли двигаться и подниматься по лестнице как до перелома. Чуть лучше ситуация обстояла среди пациентов, наиболее физически активных до травмы — из них самостоятельно себя обслуживать смогли 36%.

«Вероятность возвращения к уровню активности, наблюдавшемуся до перелома, составляет менее 50%. Особенно низкой она оказалась для пациентов старше 85 лет, страдающих от сопутствующих заболеваний или слабоумия», — отмечает Виктория Танг, ведущий автор исследования.

Чтобы снизить вероятность перелома шейки бедра, необходимо бороться с основным фактором риска — низкой плотностью костной ткани. Как показало недавнее [исследование](#), с этим успешно справляются кисломолочные продукты, особенно йогурт, в сочетании с фруктами и овощами.

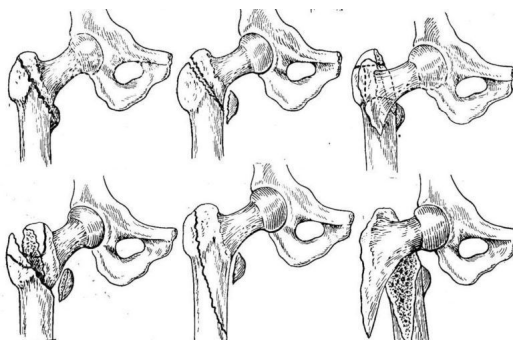
Среди почти 40 тыс. участниц, потреблявших много молока (до трех стаканов в день) и

мало овощей и фруктов, коэффициент риска перелома шейки бедра (т. е. вероятность перелома по сравнению с другой группой) составлял 2,49 по отношению к группе, которая употребляла мало молока (менее стакана в день) и много овощей и фруктов (до пяти порций в день). Среди тех, кто пил много молока и потреблял умеренное количество овощей и фруктов, этот показатель составил 2,14.

Самый низкий коэффициент риска по сравнению с любительницами молока — 0,81 — оказался у женщин, которые регулярно употребляли йогурт (от двух порций в день) и ели много овощей и фруктов.

Необходимо следить и за содержанием витамина В6 в организме — как показала [работа](#) норвежских ученых, чем его больше, тем выше риск перелома шейки бедра.

Из почти 7 тыс. участников часть получала фолиевую кислоту и витамины В6 и В12, часть — фолиевую кислоту и витамин В12, часть — фолиевую кислоту и витамин В6, а остальные — плацебо. Как выяснилось, употребление витамина В12 не влияло на риск переломов, а вот при употреблении витамина В6 риск со временем возрастал. Непродолжительный прием, тем не менее, не оказывал значительного влияния.



[Добавки витамина D признали бесполезными](#)

Китайские ученые показали, что употребление добавок, содержащих кальций и (или) витамин D, не защищает пожилых людей от переломов бедра и других костей. Исследование опубликовано в журнале JAMA, [сообщает](#) EurekAlert!.

Специалисты провели метаанализ 33 работ, посвященных влиянию добавок, содержащих кальций и (или) витамин D, на состояние костной системы пожилых людей. Изученные данные касались 51 145 взрослых старше 50 лет, которые проживали в своих семьях, а не специализированных интернатах, в частности, домах престарелых.

«Употребление добавок не связано со снижением риска появления новых переломов, независимо от дозы, пола пациента, истории возникновения перелома, содержания кальция в рационе или начальной концентрации витамина D в крови», — заключают авторы.

Витамин D играет ведущую роль в регулировании процесса абсорбции кальция и стимуляции роста костной ткани. Доказана его эффективность в профилактике рака молочной железы, толстой кишки и предстательной железы, а также ожирения, болезней сердца и депрессии.

Ранее британские ученые [показали](#), что различные формы витамина D по-разному усваиваются организмом, а американские специалисты [установили](#), что в зрелом возрасте употребление молока лучше совмещать с приемом витамина D.



[Источник](#)

Тэги: [как](#) , [материале](#) , [его](#) , [людей](#) , [зимние](#) , [особенно](#) , [пожилых](#) , [последствия](#) , [пр](#)
[едотвратить](#)

,
[каковы](#)

,
[перелом](#)

,
[бедра](#)

,
[шейки](#)

,
[перелома](#)