

Остеопения у подростков: перспективы профилактики с помощью образовательной программы по результатам исследования

Т.С. Радченко

Смоленский государственный медицинский университет, Смоленск, Российская Федерация

Актуальность. Снижение костной плотности в подростковом возрасте является ключевым фактором риска развития остеопороза у взрослых. Ранее нами была выявлена остеопения у 57% здоровых 17-летних подростков, что послужило основанием для создания «Школы остеопении».

Цель исследования. Оценить эффективность образовательной программы «Школа остеопении» для подростков со сниженной костной прочностью.

Пациенты и методы. Проведено рандомизированное контролируемое исследование с участием 171 подростка 17 лет с остеопенией. Интервенционная группа ($n = 130$) прошла 6-месячный курс «Школы остеопении», контрольная ($n = 41$) не получала вмешательства. Оценка включала ультразвуковую денситометрию на аппарате MiniOmni (Sunlight Medical Ltd., Израиль), лабораторные анализы и анкетирование до и после вмешательства. Использован

статистический анализ в Statistica 6.0 с уровнем значимости $p < 0,05$.

Результаты. В основной группе зафиксирован достоверный прирост показателей костной прочности на 2,1%, что существенно превышает результат контрольной группы (0,5%; $p < 0,01$). Помимо этого, в интервенционной группе отмечено значительное увеличение суточного потребления кальция — на 300 мг/сут, а также сокращение числа курящих на 40%. В контрольной группе потребление кальция не изменилось, а снижение числа курящих составило лишь 10%. Статистический анализ выявил прямую корреляцию между посещаемостью занятий и улучшением состояния костной ткани ($r = 0,35$, $p = 0,02$).

Заключение. Таким образом, «Школа остеопении» является эффективным средством профилактики остеопороза и инструментом пропаганды здорового образа жизни среди подростков со сниженной костной прочностью.