**COVID – 2019 и остеопороз**

**Уважаемые пациенты!**

Сегодня, в условиях пандемии COVID-19,  мы  надеемся, что вы и ваши семьи  соблюдаете режим самоизоляции, чтобы минимизировать риск заражения коронавирусной инфекцией.

**Будьте дома, будьте в безопасности!**

Мы также хотели бы успокоить людей с остеопорозом и тех, кто принимает лекарства для лечения остеопороза, что наличие остеопороза не увеличивает ваш риск заражения коронавирусом или серьезных осложнений.

Однако сейчас, как никогда, оставаться без переломов крайне важно для всех, кто страдает остеопорозом. Это заболевание хроническое и не требует частого обращения в медицинские учреждения, за исключением  случаев, когда произошли переломы и необходимо  посещение травматологического пункта.

В настоящее время, когда  есть угроза заражения и система здравоохранения перегружена, общие рекомендации призывают людей избегать больниц и кабинетов врачей, если в этом нет крайней необходимости.

**Пожалуйста, имейте в виду**: если у Вас помимо остеопороза есть  другие хронические заболевания, такие как сахарный диабет или заболевание легких, сердца или почек, вы подвержены  высокому риску серьезных осложнений болезни COVID-19. Мы призываем вас оставаться дома, приняв необходимые меры предосторожности в соответствии с рекомендациями Минздрава России и Правительства России.

Международный фонд остеопороза и Российская ассоциация по остеопорозу  разработали рекомендации по лечению остеопороза и профилактики его осложнений в условиях эпидемии COVID-19 и проживания в условиях изоляции.

Прежде всего важно понимать, что  физическая изоляция не должна быть социальной изоляцией. Поэтому поддерживайте связь с родственниками и друзьями по телефону или электронной почте. Выполнение денситометрии с целью динамического наблюдения за терапией можно перенести на 3-6 месяцев.

Жизненно важной задачей в условиях изоляции является предотвращение падений. Для этого  нужно убедиться, что в вашей домашней обстановке нет препятствий и факторов, затрудняющих передвижение по дому. Важно поддерживать физическую активность и не забывать про комплекс упражнений, рекомендованных врачом. Придерживаться правильного питания, ежедневно употреблять продукты с повышенным содержанием кальция и витамина D (преимущественно молочные).

Как и при других хронических заболеваниях пациенты с остеопорозом нуждаются в постоянной терапии препаратами, поддерживающими костный обмен. Не прекращайте лечение остеопороза (включая добавки кальция и витамина D), которое вам прописали, и проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть какие-либо проблемы.  Если Вы не могли выполнять назначения  вашего врача (принимать таблетки, делать инъекции или вливания) для лечения остеопороза из-за плохого самочувствия, временная задержка в приеме лекарств не окажет долгосрочного негативного влияния на состояние костной ткани. Это в большей степени касается бисфосфонатов, которые накапливается в костной ткани и могут защищать кости в течение длительного времени после их прекращения.

Однако, восстановить прием препарата рекомендуется сразу, как это станет возможным. Если лечение проводится золедроновой кислотой, то снижение риска переломов после очередной инфузии сохраняется более 12 месяцев, поэтому можно задержать следующую инфузию на несколько месяцев без особого ущерба для костной ткани.

Особого внимания в сложившейся ситуации пандемии заслуживает препарат деносумаб. Как и многие препараты для лечения хронических заболеваний он обладает обратимым эффектом на костную ткань, который сохраняется в течение 6 месяцев, пока поддерживается концентрация вещества в крови. Поэтому препарат должен вводиться подкожно строго 1 раз в 6 месяцев. Пациенты теряют защиту препарата после его прекращения, поэтому лечение должно продолжаться непрерывно в течение, по крайней мере, трех лет при хорошей переносимости и под наблюдением лечащего врача. В период борьбы с распространением коронавирусной инфекции, многие пациенты, особенно пожилые,  сталкиваются с проблемами выхода из дома и посещения медицинских  учреждений. В связи с этим мы рекомендуем самостоятельно вводить деносумаб или пользоваться помощью родственников.

Давайте все будем в безопасности и без переломов, следуя важнейшим указаниям, которые помогут защитить всех пожилых людей и тех, кто более уязвим к воздействию этого распространенного вируса.

Информация с сайта www.gnicpm.ru





