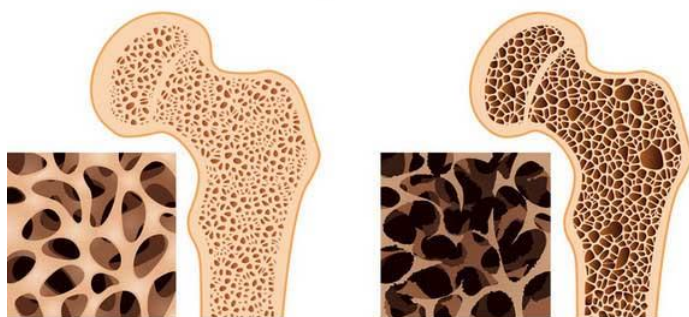


Болезнь в маске

Остеопороз костей



норма

остеопороз

С возрастом у всех людей кости становятся менее крепкими. И когда такой пациент обращается к врачу, ему ставят диагноз «остеопороз».

Остеопороз – это прогрессирующее уменьшение плотности костной ткани, приводящее к уменьшению прочности костей. Данное заболевание поражает одновременно все кости скелета, что приводит к риску переломов в самых простых жизненных ситуациях, при самых обыденных нагрузках.

Причинами, которые приводят к этой болезни, являются:



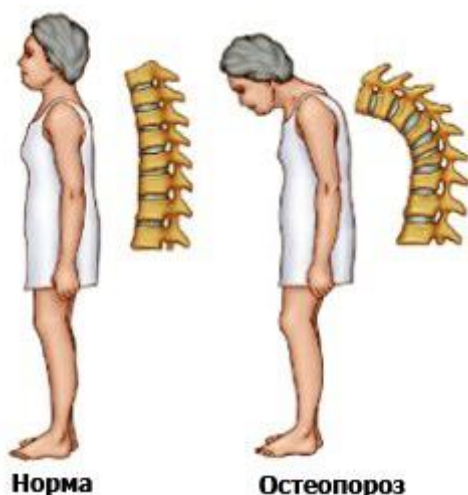
- недостаточная физическая активность и малоподвижный образ жизни;
- неправильное питание и злоупотребление ограничительными диетами;
- употребление медицинских препаратов (чаще гормональных);
- нарушение пищеварения, функций щитовидной и поджелудочной желез;
- гормональные изменения, происходящие в период климакса;
- нарушение функции яичников (либо их удаление) и надпочечников;
- недостаток витамина D.

Витамин D синтезируется в организме человека самостоятельно, под влиянием солнечного света, или поступает в организм с такими продуктами, как рыбий жир, масло, яйца, печень и молоко. Витамин D участвует в процессе регуляции всасывания кальция в кишечнике и механизме образования костной ткани. Соответственно, недостаток солнечного света или нехватка в питании вышеперечисленных продуктов увеличивают риск развития остеопороза.

Исследования ученых показали, что в России каждая третья женщина и каждый пятый мужчина старше 50 лет страдают от этой болезни.

Опасность клинической картины связана с бессимптомным или малосимптомным началом остеопороза, маскирующимся под остеохондроз позвоночника и артрозы суставов.

Заболевание часто диагностируется уже при наличии перелома. А переломы могут возникать при минимальной травме, поднятии тяжести.



Заметить заболевание на ранней стадии достаточно сложно, хотя существует несколько признаков. Например, изменения в осанке, боли в костях при изменении погоды, хрупкие ногти и волосы, разрушение зубов. Наиболее чувствительны к заболеванию позвоночник, шейка бедра, кости рук и запястье. Первыми симптомами остеопороза могут быть боли в поясничном и грудном отделах позвоночника при длительной статической нагрузке (например, сидячей работе), ночные судороги в ногах, хрупкость ногтей, старческая сутулость (горб), уменьшение роста (за счет уменьшения высоты позвонков), явления пародонтоза, снижение работоспособности и повышенная утомляемость.

Профилактика остеопороза



Витамин D. Одним из первых и наиболее важных шагов профилактики остеопороза является обеспечение организма адекватным количеством необходимых питательных веществ. Достаточное количество кальция и витамина D в рационе. Витамин D помогает усваивать кальций, который поступает вместе с пищей, в основном с молочными продуктами, например, молоком и йогуртом.

Физическая нагрузка. Исследования показали, что физические нагрузки (прогулки, занятия йогой, поднятие по ступеням, танцы, подъем грузов), аэробика помогают укрепить кости и увеличить силу мышц спины у женщин после менопаузы. Ходьба благоприятно влияет на состояние бедренных



костей. Регулярные физические нагрузки уменьшают вдвое количество переломов бедренной кости в пожилом возрасте. Создайте свою систему упражнений, которая будет вписываться в устоявшийся стиль жизни и которой легко следовать.

Сбалансированная диета. Ешьте здоровую пищу, продукты полезные при остеопорозе: все сорта капусты, особенно брокколи; все виды орехов; цельнозерновые продукты из всех видов злаковых и бобовых культур; кисломолочные продукты (натуральные); все сухофрукты, особенно курага и чернослив; различная зелень, в особенности шпинат; свежие овощи и фрукты, без исключения.

Принятие мер по предотвращению потерь равновесия и падений. Носите удобную обувь с подошвой, которая не скользит.

Ограничение приёма алкоголя. Злоупотребление спиртными напитками ускоряет растворение костей, ослабляет скелет и повышает вероятность падений и травм.

Перестать курить. Курение уменьшает минеральную плотность костей, ускоряет процесс снижения костной массы.

Главное помните, что остеопороз значительно легче предупредить, чем лечить.

