

ОСТЕОПОРОЗ – БОЛЕЗНЬ ВЕКА

(памятка для населения)



Остеопороз — это общее заболевание костной ткани, при котором кости становятся хрупкими и менее плотными за счет вымывания кальция и разрежения костной ткани.

Причинами остеопороза являются нарушения кальциевого обмена, длительное применение гормональных, противовоспалительных препаратов, кортикостероидов, снижающих плотность костей, климактерический возраст у женщин, заболевание ревматоидным артритом, снижение концентрации мужских половых гормонов у мужчин. В пожилом возрасте может развиваться «старческий остеопороз» из-за ухудшения усвоения кальция в организме и дефицита витамина D необходимого для костной ткани. Уменьшение роста, сильная сутулость, выпуклость сзади грудного отдела позвоночника свидетельствует о процессе разрушения и деформации позвоночника.

Заболевание начинается внезапно, диагностируется поздно. Основным проявлением болезни являются переломы. Наиболее часто случаются переломы шейки бедра, предплечья и запястья, позвоночника (чаще спонтанные компрессионные переломы). Повреждения вызывают длительные ноющие боли в поясничном отделе, других отделах позвоночника, которые ограничивают подвижность, приводят к повышению риска повторных переломов и ухудшению качества жизни.

Высокая распространенность остеопороза в настоящее время дает основание для определения заболевания как «немая эпидемия».

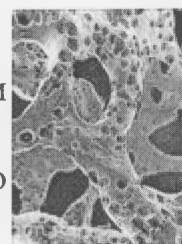
По данным научных исследований каждая третья женщина старше 50 лет и почти половина всех мужчин и женщин старше 65 лет болеют остеопорозом, дефицит костной ткани имеется у 40% российских детей. В США примерно 8 миллионов женщин и 2 миллиона мужчин страдают от остеопороза. По данным ВОЗ остеопороз, как причина инвалидности и смертности человека, занимает 4-е место в мире после таких заболеваний, как сердечнососудистые, онкологические и сахарный диабет. Сегодня в Евросоюзе из-за остеопороза каждые 30 секунд происходит перелом. По прогнозам к 2050г. количество больных с "хрупкими" костями в мире увеличится более чем в три раза и достигнет 6,5 млн. человек.

Основные факторы риска:

курение, избыточный вес, деформации позвоночника, генетическая предрасположенность, малоподвижный образ жизни.

Меры профилактики остеопороза:

- правильное питание, богатое кальцием и витамином D
- пешеходные прогулки не менее 4 часа в неделю на свежем воздухе, подвижные игры
- физическая нагрузка и занятия спортом, подъем на этаж по лестнице, а не на лифте
- отказ от курения
- исключение злоупотребления пива и газированных напитков



Питание при остеопорозе

Питание влияет на формирование костной ткани и является мощным фактором сохранения здоровья.

Помните!



1. Профилактика остеопороза должна проводиться с детства: дефицит белков, молочных продуктов, овощей и фруктов нельзя компенсировать в зрелом возрасте.	Цель: формирование здорового скелета - дети должны получать достаточное количество продуктов, богатых кальцием - молочных продуктов, витаминно-минеральных добавок.
2. Рекомендуется постепенное снижение веса.	Цель: снижение нагрузки на суставы.
3. Необходимо ввести в рацион: Молоко и молочные продукты, творог, сыр (маложирные и обезжиренные молочные и кисломолочные продукты); зеленые листовые овощи (петрушка, салат листовой, лук); цветная капуста, брокколи; бобовые; орехи; рыба, особенно лосось; цитрусовые; кунжутное масло (одна чайная ложка кунжутного масла содержит суточную потребность организма в кальции)	Цель: усвоение и сохранение кальция усиливают витамины группы В, витамин А, магний и аминокислоты; ухудшает всасывание кальция употребление сладостей или других углеводов.
4. Следует ограничить в рационе продукты с высоким содержанием фосфора: красное мясо и различные газированные безалкогольные напитки, например, кола.	Цель: недопущение избытка фосфора в рационе, что может повлечь за собой утрату костной массы.
5. Следует контролировать употребление кальция и витамина D, начиная уже с 40 лет выбирать продукты полезные для здоровья, богатые витаминами и другими питательными веществами. Витамины: витамин B6 - доставляет магний в клетки и повышает его усвояемость; витамины А и D - способствуют лучшему усвоению кальция. Микроэлементы: магний - участвует как в процессе усвоения кальция организмом, удерживает его в костной ткани; кальций необходим для процесса обновления костной ткани.	Цель: восстановление костной ткани - когда кальций не поступает с пищей, а его запасы в организме малы, кости не могут восстанавливаться; при недостатке в организме <i>магния</i> , кальций откладывается в жизненно важных органах; усвоению <i>кальция</i> мешают вредные привычки: злоупотребление алкоголем, кофеином курение, недостаток физической активности; заболевания пищеварительной системы могут снизить всасываемость кальция на 80-90%.

Здоровый образ жизни и рациональное питание являются практически "панацеей" от этой эпидемии 21-го века!