

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА

Остеопороз, как любое заболевание, проще предотвратить, чем затем длительно лечить.

В чем же заключается профилактика остеопороза?

Поскольку основной минерал кости - кальций поступает в организм с пищей, необходимо употреблять продукты, в которых он содержится. Суточное потребление кальция для групп риска - не менее 1500 мг. Он содержится в молочных продуктах, рыбе с костями (сушеная и консервы), ржаном хлебе, кураге, инжире, изюме, орехах, фасоли, капусте, кунжute и др.

В зимнее время, когда не хватает солнца, необходимо принимать препараты кальция. Обязательным условием профилактики является достаточная двигательная активность (самое простое средство - ежедневная ходьба не менее 45 минут).

Также следует придерживаться основных принципов здорового образа жизни - отказаться от курения и алкоголя, поддерживать нормальный вес, соблюдать гигиену сна, больше бывать на свежем воздухе, совершая пешие прогулки вместо поездок в тесном транспорте.

Хотя остеопороз - заболевание старших возрастов, профилактику его следует начинать с детства, приучая ребенка к здоровому образу жизни.



Профилактика остеопороза



Согласно мировой статистике остеопороз по распространенности занимает 4-е место среди неинфекционных заболеваний после сердечно-сосудистых, онкологических и сахарного диабета. Он регистрируется у каждой третьей женщины старше 50 лет и у каждого пятого мужчины.

КОМУ УГРОЖАЕТ ОСТЕОПОРОЗ?

Женщинам и мужчинам:

- старше 50 лет;
- имеющим наследственную предрасположенность (близких родственников, у которых были переломы шейки бедра, предплечья, позвонков);
- ведущим малоподвижный образ жизни с недостаточным пребыванием на солнце;
- курящим и злоупотребляющим алкоголем;
- страдающим ревматоидным артритом, бронхиальной астмой, сахарным диабетом;
- длительно принимающим гормональные препараты.

Чаще остеопорозом страдают женщины, это связано со снижением уровня половых гормонов...

Остеопороз угрожает женщинам:

- после наступления менопаузы (особенно после 65 лет);
- ранней менопаузой (40 - 45 лет);
- перенесшим операции по удалению яичников и матки;
- с нарушениями менструального цикла;
- имеющим хрупкое телосложение, светлую тонкую кожу и низкий вес (меньше 57 кг).

Остеопороз - немое заболевание

Остеопороз - это системное заболевание скелета, связанное с нарушением качества кости и снижением массы костной ткани, которое приводит к повышению хрупкости кости.

Почему немое?

Потому что диагноз чаще ставится после перелома. Симптомом остеопороза могут быть и боли в позвоночнике. Это связано с микротравмами позвонков, вызывающих сдавление и повышение давления внутри кости. Боли в позвоночнике, снижение роста на 4 см и более, развитие деформации позвоночника (по типу «вдовьего горба») - все это повод заняться своим здоровьем.

Диагностические возможности современной медицины

Современная медицина располагает различными методами диагностики, позволяющими ставить диагноз правильно и своевременно. Лабораторным методом определяется содержание кальция в крови и степень рассасывания костей.

Денситометрическое исследование дает информацию о минеральной плотности костей (потерю даже 1 - 2 процентов костной массы).

При необходимости проводится обследование с помощью рентгенографии костей и компьютерной томографии. Благодаря этим методам ставится не только правильный диагноз, но и определяется эффективность последующего лечения.

Остеопороз можно и нужно лечить, чтобы предупредить переломы, опасные для жизни. Чем раньше начать курс лечения, тем больше возможности приостановить развитие болезни.

Входящим в группу риска с наличием постоянных болей в позвоночнике, уменьшении роста необходим визит к врачу, лучше в специализированные центры (ГКБ № 6 и ГКБ № 1).

