

С 11 октября по 20 октября проходит городской декадник на тему: «Профилактика остеопороза».

**20 октября - Всемирный день
борьбы с остеопорозом**



Профилактика остеопороза. Памятка для населения

Болезни среднего возраста вызывают у людей неприятные заботы и тревогу. Многие встречают их с некоторой обреченностью: раз уж положено природой человеку после 40 лет болеть, он, и будет болеть. Такое мнение в нашем сознании создает психологические тупики, которые отсекают дорогу к здоровью и полноценной жизни. Как пример этому – остеопороз, одно из наиболее

распространенных в мире заболеваний, которое является частым спутником людей среднего и старшего возраста.

Остеопороз называют «молчаливой эпидемией века», поскольку он протекает бессимптомно, но последствия достаточно серьезные.



Остеопороз – это уменьшение плотности костной ткани в результате истончения костных балок, что приводит к хрупкости костей и возникновению переломов при незначительной травме, падении и даже под тяжестью собственного веса. Перелом часто оказывается первым проявлением остеопороза. Чаще всего наблюдаются переломы лучевой кости в

типичном месте, шейки бедренной кости, позвоночника. Остеопороз сопровождается уменьшением высоты тел позвонков, что с возрастом приводит к уменьшению роста человека.

Заболевание представляет собой одну из актуальных социально значимых проблем, им страдает более 10 млн. россиян. По данным Российской ассоциации по остеопорозу, заболевание выявляется у каждой 3 женщины и каждого 5 мужчины в возрасте старше 50 лет. Заболевание чаще наблюдается у женщин в период менопаузы и связано с изменением гормонального фона женщин, а также с недостатком кальция в организме, который вымывается из костной ткани. Однако после 70 лет остеопороз одинаково часто встречается у мужчин и у женщин.

Продукты, содержащие кальций



Значительная роль в развитии остеопороза отводится характеру питания человека, его привычкам и предпочтениям в еде. В рационе взрослого человека недостаточно молочных продуктов, фруктов, овощей. В белковой пище, которой мы с возрастом отдаем предпочтение, кальция очень мало. Такое питание не дает нам необходимого количества кальция, фосфора, магния, витаминов Д и группы В, способствующих связыванию кальция в организме.

Прекрасным средством профилактики остеопороза является молоко и молочные продукты, в которых содержится свыше 100 важнейших компонентов: аминокислот, жирных кислот, углеводов, минеральных веществ, витаминов.

Молоко является идеальным поставщиком такого кальция, который легко усваивается и полностью используется организмом. В молоке в оптимальном соотношении содержатся кальций, фосфор и магний, при этом образуется прочное и надежное вещество, которое входит в состав костной ткани. Нарушения опорно-двигательного аппарата, связанные с дефицитом кальция, могут формироваться в результате недостаточного поступления с пищей молока и молочных продуктов.

Эффективность молока, как надежного средства борьбы с остеопорозом, доказана историей. Следы остеопороза были обнаружены при раскопках древних захоронений патрициев Римской империи, у мумий египетских фараонов. Но в останках простых жителей не находили следов остеопороза, что связывается с употреблением ими молока. При раскопках древних поселений в Латинской Америке археологи не находили костей людей, т. к. они рассыпались в течение нескольких лет после захоронения из-за того, что индейцы вообще не пили молоко. В бедных странах Африки, где не хватает молока, остеопороз уже стал детской болезнью, бороться с которой очень сложно даже при наличии значительной гуманитарной помощи.

Для ранней диагностики заболевания важна осведомленность населения о болезни, факторах риска и ее профилактике, а также современные методы лечения.

Факторы риска развития остеопороза, на которые можно воздействовать:

- курение; избыточное потребление кофеина (больше 4 чашек кофе в сутки);
- злоупотребление алкоголем (больше 20 мл. в сутки в пересчете на чистый спирт);
- недостаточное поступление кальция с пищей;
- малоподвижный образ жизни.

Факторы риска развития остеопороза, на которые нельзя воздействовать:

- женский пол;
- астенический тип телосложения;

- остеопороз у родственников;
- ранняя менопауза;
- эндокринные болезни;
- хроническая почечная недостаточность.

Что же делать для профилактики остеопороза?

Необходима регулярная физическая активность, т. к. физические упражнения замедляют потерю костной ткани. Женщинам целесообразно заниматься гигиенической гимнастикой, теннисом, рекомендуется быстрая ходьба





(в течении 30 мин. 3-4 раза в неделю). В организм должно поступать ежедневно не менее 1 гр. кальция. Необходимо употребление пищи, содержащей кальций: молоко и молочные продукты, рыба, икра рыб, цитрусовые, гречневая и овсяная крупа, яйца, фасоль, горох, семена подсолнечника, кунжута, миндаль, фундук, зеленый лук и любые овощи с темно-зелеными листьями.

Рекомендуется отказаться от курения, ограничить потребление алкоголя, а также кофе.

Соблюдать режим труда и отдыха, не переутомляться.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!