

«Не позволяйте остеопорозу сломать Ваше будущее»

Остеопороз - это системное, метаболическое заболевание скелета, характеризующее снижением минеральной и органической составляющей костной массы и нарушением микроархитектоники костной ткани, приводящее к повышению хрупкости кости и склонности к переломам. Возрастные изменения костно-мышечного аппарата, усугубляющиеся рядом факторов (вредные привычки, неблагоприятная экология, генетическая предрасположенность и другие), приводят к изменению плотности костей и увеличивают их хрупкость. Это, в свою очередь, повышает риск травматизма в совершенно безобидных на первый взгляд ситуациях (поднятие тяжести, неудачное падение и др.). Именно так можно охарактеризовать течение остеопороза, при котором любая травма или перелом является осложняющим болезнью фактором.

Существуют определенные группы риска, провоцирующие подверженность организма остеопорозу:

- генетические факторы: низкий вес и хрупкое телосложение, преклонный возраст, принадлежность к европеоидной расе, женский пол;
- образ жизни: курение, злоупотребление наркотическими веществами и алкоголем, избыточная или недостаточная физкультура, недостаток витамина D;
- эндокринная предрасположенность: дисбаланс гормонов, сниженная половая активность, раннее наступление менопаузы, бесплодие.

К сожалению, остеопороз – одно из неизлечимых заболеваний, а необходимое, в ряде случаев, хирургическое вмешательство только снижает возможные осложнения (в том числе и смертность). Поэтому в России, огромное внимание уделяется профилактическим мероприятиям, среди которых можно выделить следующие направления:

- повышение информированности населения о факторах риска заболевания и возможностях их снижения;
- укрепление прочности скелета благодаря популяризации здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;
- прививание правильного рациона питания;
- уменьшение травматизма и переломов костей;
- нормальная физическая активность.

Если вы не относитесь к группе риска, это не значит, что данная патология вам не грозит – просто шансы ее развития снижены. Поэтому заниматься профилактикой остеопороза желательно всем.

Прежде всего, необходимо вести здоровый образ жизни. Поддержание здоровья – важнейшая мера профилактики остеопороза, начиная с детства и юности – в период, когда кости должны накопить как можно больший запас

минеральных веществ. Поэтому полноценное питание и отказ от вредных привычек способны уберечь от многих бед в будущем. Так, даже небольшие дозы алкоголя снижают остеосинтез (образование новых клеток костной ткани) и нарушают усвоение кальция. Курение вызывает длительный спазм капилляров, тем самым препятствуя поступлению минералов в кости, особенно в позвоночник. Кофе способствует удалению кальция из костей и выведению его из организма через почки.

Профилактика остеопороза с помощью диеты основана, в первую очередь, на потреблении кальция. Его недостаток в пище в период активного роста может сказаться на состоянии костей спустя много лет. Кроме кальция, пища должна быть богата магнием и фосфором – то есть комплексом минералов, необходимых для питания костей, а также витамином D. Все это в избытке содержат кисломолочные продукты (особенно различные виды сыров), яичный желток, печень, морская рыба, свежая зелень и пророщенные злаки. Злаки, особенно соя, также содержат натуральный природный эстроген – аналог женского полового гормона эстрогена, препятствующего резорбции (разрушению) костной ткани. Избыток соли в пище может способствовать усиленному вымыванию кальция из костей и выведению его из организма с мочой. Поэтому, если остеопороз уже “стучится в вашу дверь”, количество потребляемой соли нужно строго контролировать.

Очень важно знать, что физическая активность также помогает сохранить костям плотность. Причем уделять физкультуре время после того, как остеопороз развился, может быть бесполезно – двигательная активность полезна именно для профилактики, поскольку бездействие мышц способствует деминерализации костей. Так, постельный режим в течение 3–4 месяцев снижает объем костной массы на 10–15%. А регулярные занятия физкультурой за такой же период времени способны восполнить потерю только на 1–2%. Физическая нагрузка для профилактики остеопороза должна быть умеренной. Это могут быть не только спортивные тренировки, но и танцы, фитнес, аэробика. Полезны умеренные силовые упражнения на тренажерах. Главное, чтобы физическая активность была регулярной, поскольку если уделять своему здоровью время от случая к случаю – желаемого результата можно не получить вообще. Очень эффективной мерой профилактики будут занятия специальной лечебной гимнастикой.

Не нужно забывать о пользе солнечного света – желательно хотя бы раз в год выезжать туда, где кожа может насытиться солнечным светом и витамином D.