

Остеопороз

В основе остеопороза лежит снижение прочности костей, которое развивается при некоторых заболеваниях (гиперпаратиреоз, болезнь и синдром Кушинга), приеме лекарств (глюкокортикоиды), у женщин с наступлением менопаузы. Кость становится более тонкой и хрупкой, в результате чего легко ломается. Переломы шейки бедренной кости, позвонков (особенно у пожилых людей) очень болезненны, тяжело переживаются больными, заставляют их длительно находиться на постельном режиме, что может привести к развитию пролежней, застойных явлений в легких и других осложнений.

Оцените для себя риск развития остеопороза, ответив на следующие вопросы да или нет:

1. Наследственность

Есть ли у вас родственники, особенно пожилого возраста, имевшие переломы костей?

Вы худая, у Вас невысокий рост или плохо развитая мускулатура?

У Вас светлая, тонкая кожа?

2. Гормоны

Удалены ли у Вас яичники?

Находитесь ли Вы в менопаузе?

У Вас рано началась менопауза?

У Вас не было беременностей?

3. Образ жизни

Много ли Вы пьете алкогольных напитков и курите?

Принимаете ли Вы много лекарств?

Пьете ли Вы много кофе и едите ли соленую пищу?

4. Признаки остеопороза

Стали ли Вы ниже ростом?

Появилась ли у Вас сутулость?

Был ли у Вас недавно перелом запястья, позвоночника или бедра?

Выпадали ли у Вас зубы?

5. Кальций

Знаете ли Вы, какое количество кальция необходимо принимать ежедневно?

Избегаете ли Вы употребления молочных продуктов?

Избегали ли Вы употребления молочных продуктов в детском возрасте?

6. Движение

Считаете ли Вы, что мало двигаетесь?

Считаете ли Вы, что имеете слабо развитую мускулатуру?

Считаете ли Вы, что мало занимаетесь спортом?

7. Безопасная жизнь с остеопорозом

Носите ли Вы обувь на высоких каблуках?

Часто ли Вы поднимаете тяжести, при этом наклоняясь вперед?

Принимаете ли Вы седативные (успокоительные) средства?

Все ли у Вас дома оборудовано надежно, безопасно и удобно?

На сколько вопросов Вы дали положительный ответ? Чем больше было Вами отвечено "да", тем выше риск развития переломов.

Возникновение остеопороза у женщин в период менопаузы происходит из-за снижения выработки половых гормонов - эстрогенов, которые участвуют в формировании костей. Менопауза может быть вызвана искусственно - в результате операции удаления яичников. Прием заместительных гормональных препаратов может не только предотвратить развитие остеопороза, но также уменьшить приливы, изменения настроения, бессонницу, потливость - свойственные менопаузе. Гормональная заместительная терапия противопоказана тем женщинам, у которых в прошлом (или настоящем) имели место рак молочной железы или матки, тромбоз, заболевания печени, неконтролируемая артериальная гипертензия, отеки. Не принимайте гормональные препараты, проконсультируйтесь с врачом, чтобы вместе оценить пользу и риск от их использования.

Способствует развитию остеопороза также недостаток кальция в пище, так как в этом случае происходит его вымывание из костей. Основным источником кальция являются продукты питания. Если этого недостаточно или имеются факторы риска развития остеопороза, следует принимать специальные препараты.

Содержание кальция в продуктах:

Молочные продукты

обезжиренное молоко - 300 мг/чашку

обезжиренный йогурт - 452 мг/чашку

творог - 200 мг/чашку

швейцарский сыр - 270 мг/16 г

Рыба и фасоль

сардины - 340 мг/48 г

консерв. лосось - 170 мг/48 г

креветки - 10 мг/48 г

вареная фасоль - 90 мг/чашку

Другие источники

зеленые листья овощей - 200 мг/чашку

брокколи - 150 мг/шт.

вафли - 180 мг/шт.

хлеб - 25 мг/кусочек

апельсины - 50 мг/шт.

Суточные потребности в кальции в 11-24 года составляют 1200 мг в сутки, от 25 лет до

менопаузы 1000 мг в сутки, во время менопаузы - 1200 мг , после 1500мг. Достаточно ли вы принимаете кальция?

Если Вы получаете недостаточно кальция с пищей, следует принимать препараты, которые могут восполнить его недостаток. Имеется много различных препаратов, содержащих кальций, например, в виде карбоната кальция или цитрата кальция, а также комбинированные препараты. Особенно эффективны препараты, в состав которых наряду с кальцием включен и витамин Д. Например, препарат норвежской компании "Никомед" - "Кальций-Дз Никомед", одна таблетка которого содержит 500 мг ионизированного кальция и 200 МЕ витамина Д. Прием двух таблеток "Кальция-Дз Никомед" в день полностью обеспечивают потребность организма в кальции и витамине Д. Всасывание и переработка кальция в организме невозможны без витамина Д. Суточная потребность в витамине D составляет 400 МЕ (международных единиц). Это количество содержится в одном литре молока или вырабатывается в организме в течение 30-60 мин. пребывания на солнце. Чрезмерное количество витамина D может быть вредным.

Алкоголь, курение, прием определенных лекарственных препаратов (некоторые успокаивающие, глюкокортикоиды) вызывают потерю костной массы. Физическая активность способствует укреплению костей. Прогулки или пробежки в течение 20 минут и более в день на свежем воздухе, упражнения, укрепляющие костную мускулатуру, развивающие гибкость и способность сохранять равновесие помогают не только предотвратить потерю костной ткани, но и уменьшить риск падения, а следовательно, развития переломов.

Большое значение для предупреждения переломов особенно для людей с остеопорозом имеет соблюдение определенных мер безопасности. Старайтесь избегать падений. Носите обувь на плоской подошве, без каблука (например, спортивную). Держитесь за перила на лестнице, избегайте недостаточно освещенных мест. Будьте осторожны в гололед. Дома - освободите проход от ненужных предметов, ковриков и проводов. проверьте, достаточно ли освещение.

Остеопороз можно победить!