

20 октября проводится Всемирный день борьбы с остеопорозом.

Остеопороз.

Коварство остеопороза в том, что заболевание протекает скрыто и обычно выявляется по факту, когда пациент с переломом обращается за помощью

что такое остеопороз?

Это системное заболевание скелета, при котором теряется минеральная плотность костной ткани. Кости становятся хрупкими, легко ломаются, что ведет к высокому риску развития переломов. Причем они могут возникнуть в любой части скелета и не только при падении, но даже при неловком повороте в постели, подъеме тяжести. Впрочем, есть классические локализации переломов, которые обусловлены анатомическим состоянием в этих местах костной ткани. Это предплечье, отдел бедренной кости, более известный под названием «шейка бедра», позвонки грудного и поясничного отделов позвоночника.

Кто находится в группе риска развития заболевания?

Очень большое значение имеет генетическая предрасположенность. К факторам риска относится, например, наличие перелома шейки бедра у близких родственников в возрасте 50 лет и старше. Провоцируют остеопороз курение, злоупотребление алкоголем, малоподвижный образ жизни, заболевания щитовидной железы и паращитовидных желез, желудочно-кишечного тракта, легких, почек, сахарный диабет. Играть свою роль и дефицит поступления в организм с пищевыми продуктами кальция и витамина D, недостаток синтеза последнего в коже под воздействием солнечных лучей, нарушение его превращения в организме в активную форму. Так что можно сказать, что большинство наших сограждан находится в группе риска.

В чем заключается профилактика? -

Важно обеспечить максимальную безопасность передвижения и жилища.

–Необходимо вести активный образ жизни. Нужно стараться в хорошую погоду совершать двухчасовые прогулки, а также укреплять мышечный каркас и тренировать равновесие с помощью физических упражнений. Очень хороши в этом плане занятия танцами. Они дают скомпенсированную нагрузку на кости и на мышцы.

– Обогатить рацион молочными продуктами, содержащими максимальное количество кальция.

Выполняя эти рекомендации, можно существенно снизить риск возникновения переломов.

