

Профилактика остеопороза



Остеопороз – системное заболевание скелета, которое сопровождается снижением минеральной плотности костной ткани и ее микроархитектоники. Это довольно коварное заболевание, которое протекает бессимптомно и сопровождается переломом костей.

Остеопорозом может заболеть каждый, но главную группу риска составляют женщины старше 50 лет. В период постменопаузы снижается минерализация костной ткани, что обусловлено снижением уровня эстрогена – гормона, участвующего в регуляции обмена кальция. Но если вы курите, злоупотребляете алкоголем, пьете в большом количестве кофе, мало двигаетесь, имеете заболевание желудка, почек или эндокринной системы, не употребляете молочных продуктов или получаете длительно лечение кортикостероидными препаратами, тиреоидными гормонами, проходили химио- или лучевую терапию, то во всех этих случаях вы оказываетесь в группе риска развития остеопороза. Особую группу риска составляют беременные и кормящие женщины, а также дети и подростки в период быстрого роста костей в связи с повышенным потреблением кальция. Люди, имеющие хрупкое телосложение и вес ниже 57 кг, светлые волосы и голубые глаза, также чаще страдают остеопорозом.

На ранних стадиях остеопороз распознать сложно. Первыми симптомами могут стать повышенная утомляемость и слабость, сопровождающие развитие большинства заболеваний. Биохимические лабораторные исследования не дают объективной оценки состояния, так как сывороточный кальций может соответствовать нормальным значениям даже на выраженных стадиях заболевания. Стандартным исследованием является высокочувствительный и безопасный метод – остеоденситометрия.

При тяжелой стадии заболевания микропереломы костей могут приводить к изменению осанки, уменьшению роста, деформации грудной клетки, болям в спине и костях. Кульминацией остеопороза являются переломы. Самые распространенные – это переломы запястья, а наиболее опасные – переломы шейки бедра и компрессионные переломы позвоночника, которые существенно снижают качество жизни. Такие пациенты требуют тщательного ухода и дорогостоящего лечения.

Лечение остеопороза – это длительный и кропотливый процесс, требующий четкого соблюдения рекомендаций лечащего врача. Поэтому ключевую роль в решении проблемы остеопороза играет его профилактика.

К важнейшим мерам профилактики остеопороза можно отнести контроль за достаточным потреблением кальция с раннего возраста, адекватное обеспечение солями кальция в периоды беременности и лактации у женщин, активный образ жизни и занятия гимнастикой, плаванием и дозированной ходьбой, достаточное пребывание на солнце пожилых людей, отказ от злоупотребления алкоголем и курения, от увлечения различными несбалансированными диетами и голоданием.

Суточная потребность в кальции в разные возрастные периоды, а также при некоторых физиологических состояниях в мг/сутки составляет:

С 4 до 8 лет 800

С 9 до 18 лет 1300

Женщины в предменопаузальный период и мужчины до 50 лет 1000

Женщины в постменопаузальный период 1500

Женщины и мужчины старше 50 лет 1500

Беременность и лактация 2000

Кальций содержится в разных продуктах питания, но основным его источником остаются молочные продукты: молоко и его производные (кефир, простокваша, ряженка), йогурт, творог и, конечно, сыр. Богаты кальцием брокколи, цветная капуста, лосось, зеленые листовые овощи. Кунжутное масло, благодаря высокому содержанию кальция и фосфора так же может быть использовано для профилактики остеопороза - 1 чайная ложка кунжутного масла содержит суточную потребность организма в кальции.

Если Вы себя можете отнести к какой-либо группе риска, то необходимо в короткие сроки обратиться к врачу для обследования и возможного лечения.