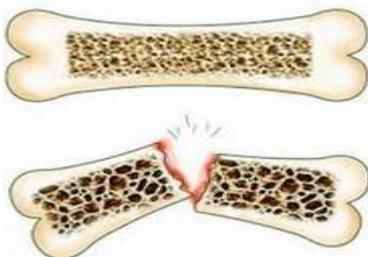




## Всемирный день борьбы с остеопорозом

20 ОКТЯБРЯ

**Что же это такое: «остеопороз»?** Корни слова имеют греческое происхождение. Термин берёт начало от двух греческих слов: «кость» и «рыхлый». Таким образом, остеопороз можно перевести, как «рыхлая, пористая, разреженная кость», что, в принципе, и сводится к основной сути этого заболевания.

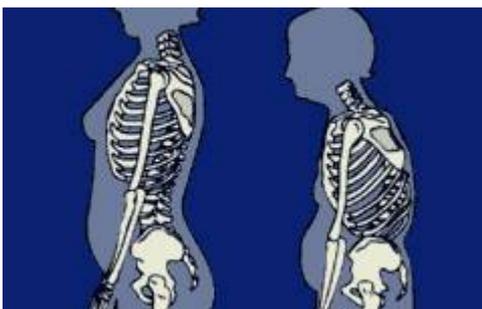


Остеопороз – это заболевание, которое характеризуется снижением плотности костной ткани у человека. Результатом этого заболевания, как правило, развивающегося постепенно и прогрессирующего со временем, становятся частые переломы конечностей и позвоночника.

К остеопорозу предрасположены люди после 40 лет, в 1-ю очередь – женщины (чаще мужчин в 4,5 раза). После 50 лет остеопороз поражает очень многих, ведь у пожилых людей истощение костей, возникновение их пористости проявляется особенно активно.

Эта болезнь «тихая», начинается без болевых ощущений, может длиться много лет. Потом появляются дискомфортные ощущения в конечностях, меж лопаток, в мышцах. Сутулость, искривления позвоночника, боли, переломы, уменьшение роста проявляются, когда костные изменения уже весьма выражены.

Одно из самых известных последствий остеопороза – является перелом шейки бедра. Безусловно, в данном случае, как и в случае с любым переломом очень многое зависит от обстоятельств, при которых была получена травма. Здесь играет роль многое: сама причина травмы (удар, падение), сила травмирующего фактора (удара или падения), особенность травмирующего фактора (угол падения), состояние и тонус мышечных тканей, возраст и т.д.



Многие переломы чаще происходят у людей пожилого возраста. Причём, чем старше возраст, тем больше вероятность травмы. Об этом говорит и медицинская статистика. Важно помнить и о том, что результатом самого тяжёлого из переломов – шейки бедра становится высокая смертность, инвалидность. Значительное число пожилых людей,

пострадавших от подобной травмы до конца своих дней остаются обездвиженными частично или полностью. Именно данные статистики и научные медицинские изыскания в области остеопороза привели учёных и медиков к выводу о том, что остеопороз – прямое следствие старения организма.

Термин «остеопороз», характеризующий изменения костной ткани человека был введён в 19 веке французским хирургом Якобом Лобштейном. Однако с течением времени, развитием медицины и увеличением внимания медиков к проблеме изменений в костной ткани человека было установлено, что есть две основных группы факторов риска, оказывающих влияние на развитие остеопороза у человека.

К первой группе относят неуправляемые факторы риска (т.е. те, что нельзя изменить), это - естественные процессы старения организма, генетическая предрасположенность, женский пол. А также приём определённых медикаментозных препаратов, долгая иммобилизация конечностей и ряд эндокринных заболеваний.

Ко второй группе относят управляемые факторы риска (т.е. те что можно изменить) это - нарушения и несбалансированность питания, низкая масса тела и недостаточная физическая активность.

Прогрессирующее заболевание, в настоящее время, нельзя вылечить никакими медикаментами. Однако Всемирная Организация Здравоохранения призывает медиков всех стран мира заниматься **профилактикой** этого заболевания. Именно профилактика способна замедлить процессы ослабления костных тканей организма человека. Проведение лекций и семинаров для специалистов, а также простых граждан, информационные стенды в медицинских учреждениях должны способствовать правильному отношению человека к своему здоровью. Для людей, уже страдающих от остеопороза или только начинающих ощущать его проявления, прописываются определённые препараты, приём которых наряду со сбалансированной диетой и здоровым образом жизни способствует укреплению скелета и мышечных тканей, а также предотвращает вывод из организма кальция – основы любой костной ткани.



### **Профилактика остеопороза – меры:**

Итак, если Вы – женщина, 40 лет, без кофе просто не можете жить, у вашей

бабушки или прабабушки был перелом шейки бедра и вы вечно торопитесь – часто падаете, цепляясь ногами за всё подряд, образ жизни – малоподвижный, много времени за компьютером, к молочным продуктам равнодушны, солнца в наших широтах маловато, т.д., т.п., то любой грамотный доктор скажет вам, что пора б уже принимать меры профилактики заболевания под названием остеопороз, иначе через десяток лет очередное ваше падение может обернуться уже далеко не ушибом.



### **Что нужно делать?**

- ✓ правильно питаться: забыть о диетах, питание должно быть регулярным, полноценным и сбалансированным. В нём должны содержаться продукты содержащие кальций (кунжутное семя, сыры, капуста и др.), а также продукты с содержанием магния, калия, фосфора;
- ✓ обеспечить выработку достаточного количества D-витамина, без

которого кальций не усваивается (солнечные ванны, курс ультрафиолетового облучения по назначению ревматолога, т.п.);

- ✓ физическая активность (велосипед, прогулки, плавание, верховая езда, танцы!);
- ✓ ограничить употребление кофе;
- ✓ отказаться от вредных привычек, т.е. вести здоровый образ жизни;
- ✓ техника безопасности – беречься от падений, ударов, резких движений.

Но если вы заболели или отмечаете у себя какие либо изменения со стороны опорно - двигательной системы (уменьшение роста, дискомфорт в области грудной клетки и т.д.), необходимо обратиться к своему лечащему врачу который направит вас к нужным специалистам и назначит медикаментозное лечение. А всё остальное зависит от вас, вашего образа жизни и желания как можно дольше сохранить своё здоровье. При лечении остеопороза не стоит пренебрегать рецептами народной медицины.

## 20 октября - всемирный день борьбы с остеопорозом



**0**  
сигарет



**5**  
порций овощей  
и фруктов в день



**150**  
минут физической  
активности в неделю  
(например,  
быстрая ходьба)

