

Мифы и факты об остеопорозе



ОСТЕОПОРОЗ – заболевание, связанное с уменьшением плотности костной ткани, ее истончением и хрупкостью. Оно приводит к повышенному риску переломов даже при минимальном воздействии, например, при подъеме тяжестей.

Несмотря на широкую распространенность этого заболевания, мифы об остеопорозе очень живучи. Так, многие совершенно напрасно считают его проблемой, которая возникает исключительно в старшем возрасте.

Разберем основные мифы, связанные с этим заболеванием.

Миф №1. Об остеопорозе говорят боли

Это, пожалуй, самый распространенный миф. На самом деле остеопороз не вызывает никаких неприятных ощущений до тех пор, пока кости целы.

Большинство людей, страдающих этим заболеванием, узнают о нем, когда проходят исследование плотности костной ткани или получают перелом.

Миф №2. При остеопорозе опасны только сильные падения

При этом заболевании некоторые переломы, особенно костей позвоночника, могут случаться без падения или удара, а только под влиянием массы тела. Такие переломы называются **компрессионными**.

Миф №3. Остеопороз – следствие неправильной осанки

Компрессионные переломы позвонков, возникающие при остеопорозе, нередко

приводят к нарушению осанки – выгибанию позвоночника вперед (так называемый кифоз). Однако немало людей с этим заболеванием имеют совершенно нормальную осанку.

Нарушение осанки не приводит к остеопорозу и не ухудшает состояние костей. Обратное тоже неверно: хорошая осанка не предотвращает остеопороз.

Миф №4. Остеопороз развивается только у женщин в период постменопаузы

Действительно, у женщин остеопороз встречается в среднем в четыре с половиной раза **чаще, чем у мужчин**. Тем не менее, примерно четверть представителей сильного пола ломает кости именно из-за остеопороза.

В молодости у мужчин может развиваться остеопороз из-за приема ряда препаратов, в частности кортикостероидов, или под влиянием факторов наследственности. В старшем возрасте развитие остеопороза нередко вызывает недостаток тестостерона.

Миф №5. Если плотность костей снижается, требуется дорогое и длительное лечение

Снижение плотности костной ткани называют **остеопенией**. Это еще не болезнь – до тех пор, пока она не превратилась в остеопороз.

Остеопения увеличивает риск переломов незначительно. Поэтому достаточное количество легко усваиваемого кальция и витамина Д в рационе, а также физическая нагрузка после консультации с врачом – вот условия для поддержания здоровья костей.

Миф №6. Остеопороз неизбежен

Старший возраст – это один из серьезных факторов риска развития остеопороза. Тем не менее, это заболевание развивается на пенсии далеко не у всех.

По мнению ученых, положительную роль в поддержании здоровья костей играет достаточное потребление кальция и регулярная физическая нагрузка.

Дополнительные факторы риска развития остеопороза, с которыми можно бороться, – это курение, пристрастие к алкоголю, заболевание почек, расстройство пищевого поведения и несбалансированные диеты.

Специально для женщин

Силовые тренировки увеличивают минеральную плотность костной ткани на 11 процентов в течение полугода. Прочтите о том, чем еще полезны силовые тренировки для женщин.

Миф №7. Остеопороз никак не влияет на качество жизни

Остеопороз приводит к переломам. Нередко эти переломы очень сложные, как,

например, перелом головки шейки бедра. Примерно 20 процентов получивших подобный перелом в результате падения теряют подвижность.

Кроме того, такие травмы вызывают крайне болезненные ощущения. А их лечение – например, протезирование тазобедренного сустава – это длительное, дорогостоящее и опасное осложненными мероприятием.

Самое важное

Остеопороз – это серьезное заболевание. Чтобы предотвратить снижение плотности костей, необходимо полноценно питаться, получая достаточно кальция и витамина D.

Обязательно пройдите исследование плотности костей после 40 лет, чтобы вовремя обнаружить развитие остеопороза.