

# 1 октября - Международный день пожилых людей

## Что Вы должны знать об остеопорозе

Остеопороз – достаточно серьезное заболевание, которое поражает все кости человека, особенно страдают кости бедра, предплечья и позвонки.

Частота остеопороза увеличивается с возрастом. Вещество кости, сформировавшееся в ранние годы жизни, расходуется в процессе старения. Физиологическая потеря костной массы усиливается в возрасте 50 лет и старше. Поэтому с увеличением продолжительности жизни, растет заболеваемость остеопорозом, особенно у женщин.

Заболевание развивается постепенно и клинически проявляется только переломами. Возникают переломы любых костей, но чаще всего возникают переломы позвоночника, предплечья, шейки бедра. В норме процесс разрушения старой костной ткани и образования новой уравновешены. При остеопорозе это равновесие нарушается. Происходит необратимый процесс убыли минеральной плотности кости. Такая кость – более тонкая и хрупкая, в результате чего легко ломается. Переломы могут произойти при падении с высоты собственного роста, при тряской езде.

В развитии заболевания играет роль и генетическая предрасположенность. Образ жизни также играет немаловажную роль в возникновении остеопороза. Вредные привычки, такие как употребление алкоголя и курение, гиподинамия способствуют потере костной массы. Существует связь между физической нагрузкой и возникновением остеопороза. Люди, прикованные к постели или ведущие малоподвижный образ жизни в большей степени подвержены остеопорозу.

Важное значение для предупреждения остеопороза имеет физическая активность. Отмечено: чем сильнее мышцы, тем крепче кости. Физические нагрузки следует рассматривать как ежедневный необходимый элемент. Нагрузка должна соответствовать возрасту и физическому состоянию человека. Обязательными компонентами профилактики и лечения являются препараты кальция и витамина D. Необходимо обеспечить поступление кальция с пищей. Наиболее богаты кальцием молочные продукты, рыбные консервы, фасоль, семена подсолнечника, петрушка и т.д.

Естественным источником витамина D служат: жирная рыба, цельное молоко, яйцо (желток), злаки, хлеб и т.д.

Остеопороз излечим, его тяжелые последствия предотвратимы. Своевременные профилактика и лечение заболевания позволят сохранить активный образ жизни на долгие годы.