***Профилактика остеопороза***

**Остеопороз** – повышенная хрупкость костей, которая приводит к их частым переломам. Обычно болезнь активизируется в пожилом возрасте, но ее предпосылки формируются задолго до наступления старости. И лишь своевременная профилактика остеопороза способна предотвратить развитие болезни и сохранить здоровье костей надолго.

На протяжении всей жизни в теле человека идут непрерывные процессы образования (остеогенеза) и разрушения (резорбции) костной ткани: молодые клетки замещают собой старые, а старые – отмирают и распадаются. В норме эти процессы находятся в равновесии: объем вновь образованного костного вещества равен объему разрушенного. А если резорбция кости берет верх над остеогенезом – развивается остеопороз, на который, к сожалению, многие обращают внимание только когда он заходит слишком далеко. Поэтому профилактические мероприятия важны и в молодом, и в среднем возрасте, пока болезнь не начала активно “поднимать голову”. После 70 лет возрастному остеопорозу подвержен каждый человек

**Одной из первых мер профилактики является оценка риска развития болезни.** Чтобы ее составить, необходимо учитывать ряд факторов: конституцию, наследственность, общее состояние здоровья, образ жизни, характер питания и уровень важнейших гормонов в организме (эстрогена, кальцитонина – гормона щитовидной железы, и паратиреоидного гормона – гормона паращитовидной железы).

В группу риска входят: - женщины хрупкого телосложения – их костная масса конституционально не высока и быстрее растрачивается; - люди, пережившие голодное детство, поскольку их кости в фазу активного роста не накопили достаточного запаса минералов; - женщины, страдающие эстрогенной недостаточностью; - женщины, рано вступившие в период менопаузы – у них стадия резорбции кости начинается раньше; - люди обоих полов, проживающие в условиях нехватки солнечного света (дефицит витамина D в организме); - те, кто употребляет вещества, нарушающие или выводящие из организма кальций: некоторые лекарственные препараты (например, синтетические кортикостероиды), кофе, алкоголь, табак и прочее; - женщины, чьи матери страдали остеопорозом; - больные, страдающие нарушением усвоения кальция или избыточным выведением его из организма.

Если вы не относитесь к группе риска, это не значит, что данная патология вам не грозит – просто шансы ее развития снижены.

Поэтому **заниматься профилактикой остеопороза желательно всем.**

***1. Здоровый образ жизни***

Как бы много ни было сказано на этот счет, **поддержание здоровья – важнейшая мера профилактики остеопороза,** начиная с детства и юности – в период, когда кости должны накопить как можно больший запас минеральных веществ. Поэтому полноценное питание и отказ от вредных привычек способны уберечь от многих бед в будущем. Так, даже небольшие дозы алкоголя снижают остеосинтез (образование новых клеток костной ткани) и нарушают усвоение кальция. Курение вызывает длительный спазм капилляров, тем самым препятствуя поступлению минералов в кости, особенно в позвоночник. Кофе способствует удалению кальция из костей и выведению его из организма через почки.

***2. Питание***

Профилактика остеопороза с помощью диеты основана, прежде всего, на потреблении кальция. Его недостаток в пище в период активного роста может сказаться на состоянии костей спустя много лет.

Кроме кальция, пища должна быть богата магнием и фосфором – то есть комплексом минералов, необходимых для питания костей, а также витамином D. Все это в избытке содержат кисломолочные продукты (особенно различные виды сыров), яичный желток, печень, морская рыба, свежая зелень и пророщенные злаки. Злаки, особенно соя, также содержат натуральный природный эстроген – аналог женского полового гормона эстрогена, препятствующего резорбции (разрушению) костной ткани.

Препятствовать нормальному усвоению минералов могут не только заболевания и вредные привычки, но и рацион с пониженным содержанием жиров. Поэтому девушки и молодые женщины, которые сидят на диетах ради стройности, рискуют впустить в свой организм-это коварное и тяжелое заболевание.

Избыток соли в пище может способствовать усиленному вымыванию кальция из костей и выведению его из организма с мочой. Поэтому, если остеопороз уже “стучится в вашу дверь”, количество потребляемой соли нужно строго контролировать.

***3. Препараты***

Если потребление кальция с пищей не дотягивает до суточной нормы – необходимо вводить в рацион препараты, содержащие легкоусвояемые формы солей кальция (глюконата, лактата и других). Прием таких средств при остеопорозе – это лечение и профилактика одновременно, поскольку без нормального количества минералов восстановить кости невозможно. Желательно выбирать препараты, содержащие сбалансированный минеральный комплекс, включающий калий, фосфор и магний – полный набор веществ, необходимый костям, обеспечит их лучшим питанием.

Женщинам в период менопаузы показаны средства, содержащие эстрогены – женские половые гормоны. Предпочтительнее препараты с фитоэстрогенами – растительными аналогами эстрогена, которые способны компенсировать его недостаток без негативных последствий.

Перспективным направлением профилактики является применение бифосфонатов – препаратов, которые подавляют активность остеокластов (клеток, разрушающих костную ткань). Такие средства имеют высокую эффективность и удобны в использовании (некоторые из них необходимо принимать всего лишь раз в месяц).

Также существуют биологически активные добавки с растительными аналогами гормонов щитовидной и паращитовидной железы, которые благоприятно влияют на кальциевый обмен. Поскольку данные средства не являются лекарствами, доза активного вещества в них ниже терапевтической и не оказывает побочных действий на организм. Их можно принимать без рецепта врача.

***4. Физкультура***

Физическая активность также помогает сохранить костям плотность. Причем **уделять физкультуре время после того, как остеопороз развился, может быть бесполезно – двигательная активность полезна именно для профилактики, поскольку бездействие мышц способствует деминерализации костей.** Так, постельный режим в течение 3–4 месяцев снижает объем костной массы на 10–15%. А регулярные занятия физкультурой за такой же период времени способны восполнить потерю только на 1–2%.

Физическая нагрузка для профилактики остеопороза должна быть умеренной. Это могут быть не только спортивные тренировки, но и танцы, фитнес, аэробика… Полезны умеренные силовые упражнения на тренажерах. Главное, чтобы физическая активность была регулярной, поскольку если уделять своему здоровью время от случая к случаю – желаемого результата можно не получить вообще.

Очень эффективной мерой профилактики будут занятия специальной лечебной [**гимнастикой при остеопорозе**](http://sustavzdorov.ru/raznoe/gimnastika-pri-osteoporoze.html) (даже если вы им не болеете).

***5. Солнечные ванны***

О пользе солнечного света знают все, и если вы живете в регионах, где солнца мало – желательно хотя бы раз в год выезжать туда, где ваша кожа может насытиться солнечным светом и витамином D. Если такой возможности нет, существует альтернатива – загар под ультрафиолетовыми кварцевыми лампами, но с соблюдением всех мер предосторожности и без фанатизма.

***6. Лечение хронических заболеваний***

Тем, кто страдает от патологий, которые приводят к нарушению усвоения кальция или повышенным его выведением, необходимо принять все меры для избавления от этих болезней. Такими заболеваниями являются нарушения гормонального статуса, некоторые болезни печени, почек и желудочно-кишечного тракта. Если полностью излечиться невозможно – назначается заместительная терапия минеральными препаратами. Также заместительная терапия назначается тем людям, кто вынужден длительное время принимать лекарства – антагонисты кальция\*, например, гормоны, фосфаты, фториды в больших дозах.

***7. Врачебный контроль***



***Берегите свое здоровье!***