Что необходимо знать об остеопорозе?

При остеопорозе в костях снижается содержание кальция, который необходим для поддержания их формы и прочности. Кроме того, изменяется структура костной ткани, уменьшается масса. В результате этого кости становятся менее прочными и склонными к переломам.

Каковы причины развития остеопороза?

К развитию остеопороза могут привести ревматические заболевания, нарушения эндокринной системы, болезни органов дыхания, пищеварения, почек, крови, недостаток кальция и витамина Д, нехватка физических нагрузок, чрезмерное употребление алкоголя, курения, а также прием в течение долгого времени некоторых лекарств – гормональных препаратов; иммунодепрессантов.

Как предотвратить остеопороз?

Известно, что рост скелета прекращается в среднем к 25 годам и в этом возрасте формируется, так называемый, «пик» костной массы. В этот период основное внимание необходимо уделять следующим факторам:

* Питание;
* Физическая активность;
* Адекватное поступление в организм витамина Д.

Движение – здоровье костей

Регулярные физические нагрузки поддерживают высокие показатели костной ткани. Полезны для предупреждения остеопороза гимнастика, силовые упражнения, направленные на тренировку мышц спины, бедер, плечевого пояса.

Особенно важны активные двигательные нагрузки в детстве. Они предоставляют уникальную возможность создать прочный запас здоровья костей на всю жизнь.

Самолечение остеопороза недопустимо!

Так как причиной развития заболевания могут служить несколько факторов, оценить их влияние на организм может только врач. Назначенные врачом препараты необходимо принимать весьма длительно и аккуратно.