

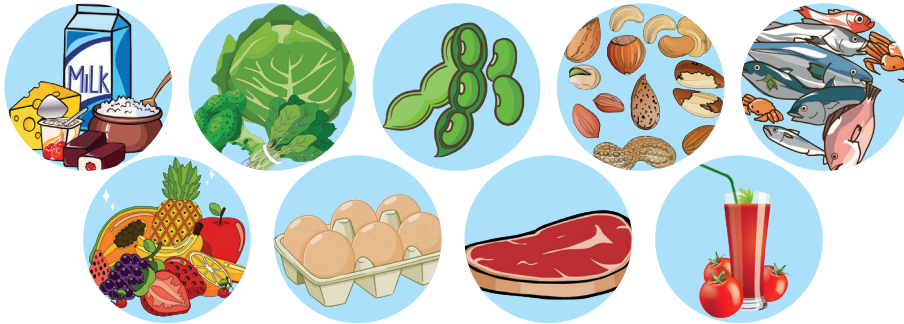


ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Запас минеральных веществ в костной ткани зависит от того, содержатся ли эти вещества в рационе питания человека. Сегодня очень богат ассортимент молочных продуктов, содержащих **кальций**. Рекомендовано потреблять в день 1–2 стакана молока, кефира или йогурта, 100 г творога, или сыра, и это уже обеспечивает половину потребности организма в кальции.

Кроме молочных продуктов кальций содержится в шпинате, брокколи, и других видах капусты, а также в фасоли, орехах, сое, зелени петрушки, яблоках, апельсинах, томатном соке.

Для обеспечения минерального баланса костей организму необходимо: **фосфор, магний, фтор, железо, цинк, марганец, медь**, а также **витамины С и К**. В Вашем рационе должно постоянно присутствовать продукты, богатые этими веществами: рыба и морепродукты, мяса, яйца, пивные дрожжи, цельные зерна, обрубки, бобовые, орехи, разнообразные овощи и фрукты, сухофрукты, зелень.



ПОМНИТЕ! ОСТЕОПОРОЗ МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ!






Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в социальных сетях:

-  <https://rcmp.tatarstan.ru/>
-  @iazdorov
-  <https://vk.com/club202773375>
-  [azdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»](https://www.facebook.com/azdorovkazan/)
-  ГАУЗ«РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

© Фолиант, 2021
Тираж 3000. Отпечатано в ООО «Фолиант».
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ОБ ОСТЕОПОРОЗЕ?



@iazdorov



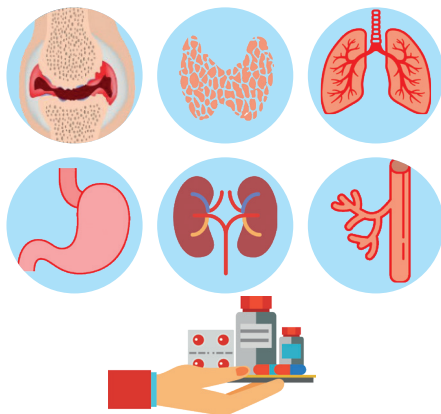


ОСТЕОПОРОЗ – это заболевание делает кости настолько хрупкими, что они могут легко сломаться при минимальной травме, или даже без нее. Как правило, заболевание начинается незаметно и зачастую проявляется переломами костей. Скрытое течение заболевания дало повод для названия остеопороза «немой эпидемией».

Заболеванию могут быть подвержены и мужчины и женщины разного возраста. Особенно часто страдают женщины изящного телосложения, находящиеся в периоде менопаузы, потому что резко снижение секреции половых гормонов приводит к ускорению потери костной массы. В то же время нельзя считать, будто остеопороз – заболевание исключительно женское.

КАКОВЫ ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА?

К развитию остеопороза могут привести ревматические заболевания, нарушения эндокринной системы, болезни органов дыхания, пищеварения, почек, крови, а также прием в течение долгого времени некоторых лекарств – гормональных препаратов; иммунодепрессантов.

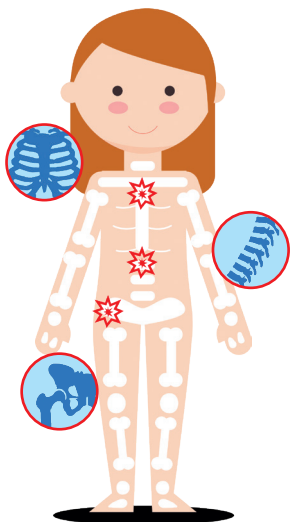


Остеопорозом в России страдает каждая 3-я женщина и каждый 5-й мужчина старше 50 лет.

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 КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

- Характерными переломами при остеопорозе являются переломы позвоночника, шейки бедренной кости и лучевой кости в результате минимальной травмы, или при падении с высоты своего роста.
- Компрессионные переломы позвонков могут сопровождаться острой болью в грудной клетке или брюшной полости и быть похожими на боли при инфаркте миокарда, плеврите или остром заболевании органов брюшной полости.
- Деформация грудного отдела позвоночника может приводить к затруднению дыхания, изменению осанки – человек становится сутулым, ниже ростом.



КТО ПОДТВЕРЖДЕН НАИБОЛЬШЕМУ РИСКУ РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА?

Выявлены группы людей, которые наиболее подвержены развитию остеопороза:

- Женщины хрупкого телосложения со светлой кожей, бездетные или имеющие только одного или двух детей, с семейным анамнезом переломов позвоночника и шейки бедра;
- Женщины, профессионально занимающиеся спортом;
- Женщины с ранней или искусственной менопаузой;
- Лица, принимающие лекарственные препараты, побочным эффектом которых является снижение костной массы.

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.



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.

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.

