

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ОБ ОСТЕОПОРОЗЕ?



Казань
2024



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 резкое снижение секреции половых гормонов приводит к ускорению потери костной массы. В то же время нельзя считать, будто остеопороз – заболевание исключительно женское.

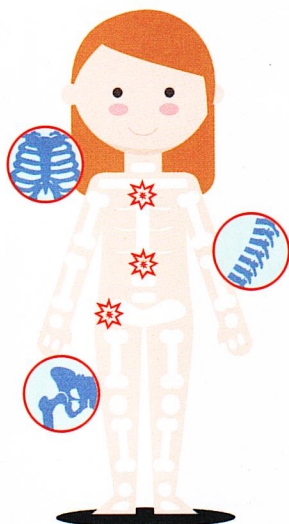
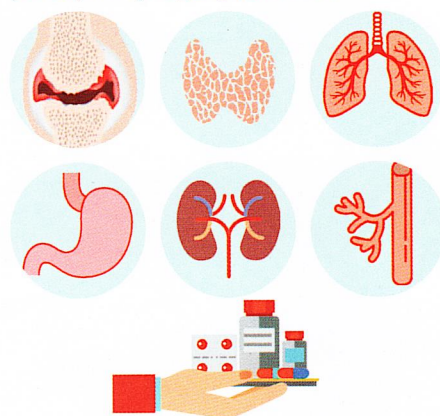


Остеопорозом в России страдает каждая 3-я женщина и каждый 5-й мужчина старше 50 лет.

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 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.



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 ПОДВЕРЖЕН 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.

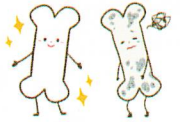
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

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.

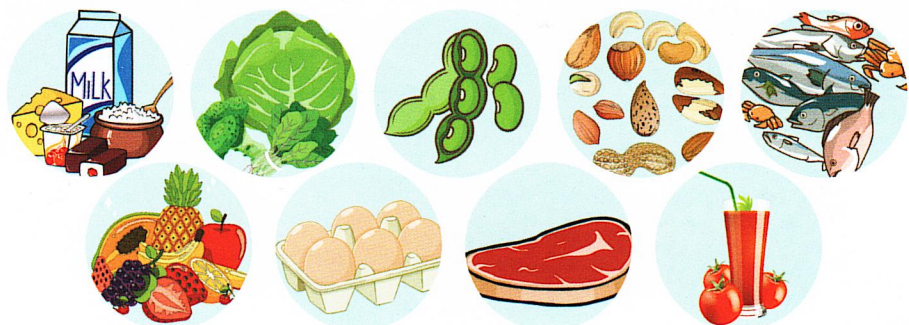
Для обеспечения минерального баланса костей организму необходимы **фосфор, магний, фтор, железо, цинк, марганец, медь, а также витамины С и К**. В Вашем рационе должны постоянно присутствовать продукты, богатые этими веществами: рыба и морепродукты, мясо, яйца, пивные дрожжи, цельные зерна, отруби, бобовые,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

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:

- питанию;
- физической активности;
- адекватному поступлению в организм витамина D.





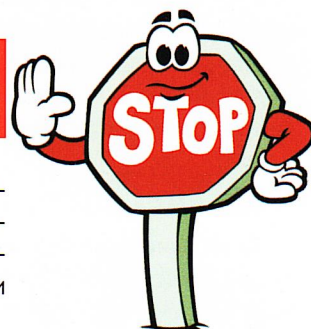
ДВИЖЕНИЕ – ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ



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.



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

ГАУЗ «РЦОЗиМП» в социальных сетях:

-  rcmp.tatarstan.ru
-  vk.com/rcozimprt
-  t.me/rcozimprt
-  ok.ru/group/61833883549814

© Фолиант, 2024
Тираж 5 000.

Отпечатано в ООО «Фолиант», г. Казань,
ул. Восстания, 100, корп. 6130

Использованы бесплатные изображения с сайта freepik.com, pngwing.com