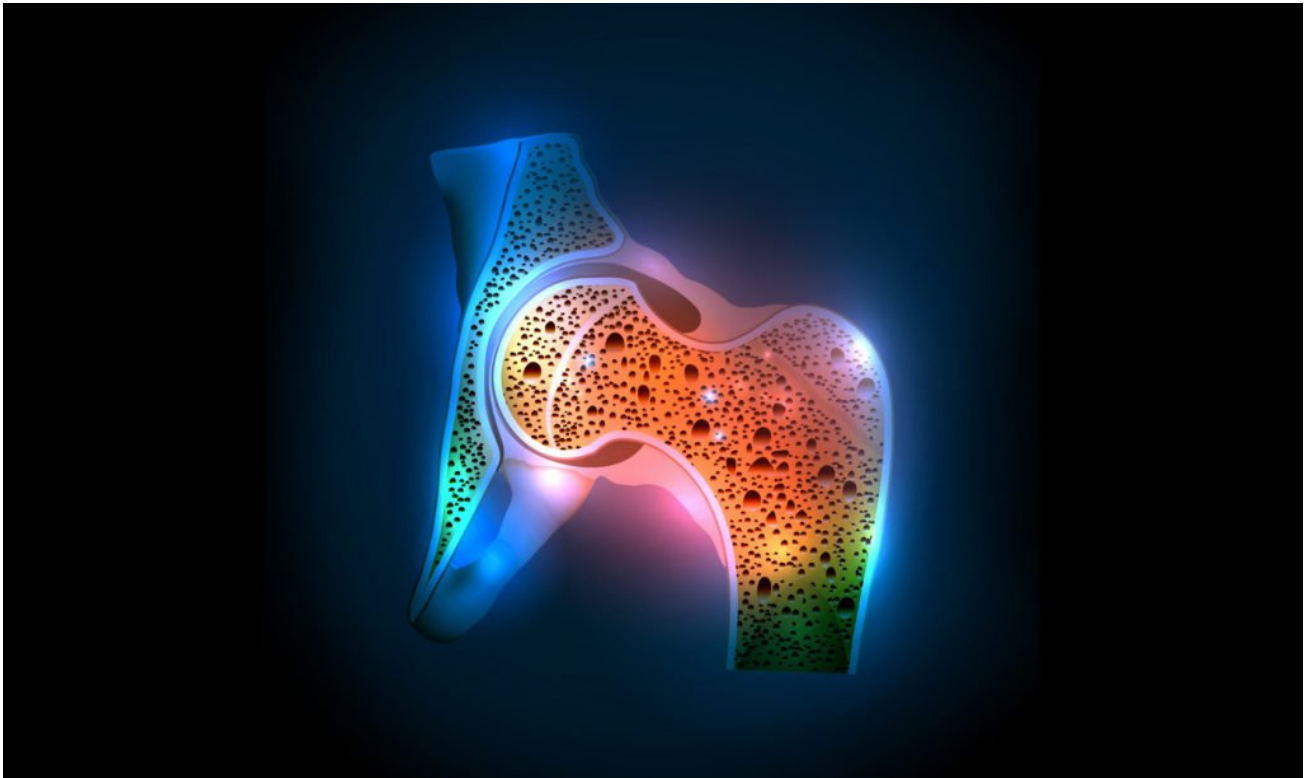


Профилактика остеопороза



1. Сбалансированное питание.

Является одним из наиболее эффективных средств профилактики остеопороза. Известно, что важным минералом, который оказывает существенное влияние на формирование и поддержание скелета, является кальций. Для женщин после менопаузы и для мужчин старше 50 лет ежедневная потребность в кальции составляет **1500 мг**. В молодом возрасте ежедневная потребность в кальции составляет **1000 мг**.



Определить достаточно ли потребляется кальция конкретным человеком можно по формуле:

Суточное потребление кальция (мг) = кальций продуктов (мг) + 350 мг

Основным источником кальция являются *молочные продукты* (в особенности, твердые сыры и творог) и *консервированная рыба* с

косточками (лосось, сардина). Для улучшения усвоения кальция в желудочно-кишечном тракте очень важен витамин D. Суточная потребность в этом витамине составляет от **400 МЕ** (международных единиц) в возрасте до 50 лет и до **800 МЕ** – в более старшем возрасте. Витамин D поступает в организм вместе с такими продуктами питания как рыба, печень, яйца, а также образуется в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей. Однако в осенне-зимний период количество солнечных дней резко сокращается, поэтому в это время витамин D следует принимать дополнительно в виде лекарственных препаратов.

Следует обратить внимание на белковую составляющую рациона. Необходимо потреблять 1–1,2 г белка на 1 кг массы тела в день. В то же время, нужно помнить, что избыточное потребление белка способствует увеличению выделения кальция с мочой.

Вредными продуктами при остеопорозе являются кофе и поваренная соль. Кофеин усиливает выделение кальция с мочой у взрослых. Потребление 4 и более чашек кофе в день у женщин способствует потере костной массы в организме. Необходимо ограничивать и потребление поваренной соли до 1 чайной ложки без горки в день, поскольку соль также повышает выделение кальция с мочой, что снижает минеральную плотность костей у взрослых людей. Употребление газированной воды ведет к повышенному выведению кальция и приводит к уменьшению костной массы, особенно у детей.



Ежедневный рацион для поддержания оптимального баланса кальция в организме важно включить в свой следующие продукты:

Твердые сыры – 900–1100 мг,
Сыр плавленый – 450–500 мг,
Творог – 150–250 мг,
Молоко – 150–200 мг,
Молоко сгущенное – 300 мг,
Кефир, йогурт, сметана – 100–150 мг,
Яйцо – 50 мг,

Сардина – 300–350 мг,
Кунжут, мак – 1100–1400 мг,
Капуста – 200–250 мг,
Фрукты – 15–50 мг,
Крупы – 20–60 мг.

Как видно, 100 г твердого сыра содержат суточную дозу кальция. Можно разнообразить меню сардиной с гарниром из круп, творогом со сметаной, йогуртом с фруктами. Употребляя эти продукты каждый день, можно забыть о дефиците кальция.

Наиболее ценным продуктом, содержащим кальций, является твердый сыр.

Дефицит кальция проявляется не сразу, поначалу организм черпает его из собственных резервов. Затем кости постепенно начинают терять свою массу, появляются следующие симптомы:

- Подергивания век, уголков рта, крыльев носа,
- Пальцы рук и ног часто немеют,
- Человека мучают судороги,
- Ногти становятся ломкими, появляются бороздки,
- Разрушаются зубы,
- Возникает аритмия,
- Прекращается рост у детей

Дефицит кальция зачастую приводит к серьезным заболеваниям, Недостаток кальция в организме встречается значительно чаще, чем его избыток.

Избыток кальция встречается редко. Чаще всего его причиной становится передозировка препаратами или имеющиеся заболевания (опухоли, гормональные нарушения и др.). Основные симптомы:

- Сильная жажда,
- Запоры, вялость,
- Мышечные спазмы,
- Учащенное мочеиспускание,
- Боль в области почек.

2. **Поддержание нормальной массы тела** в оптимальном для роста диапазоне. Доказано, что чрезмерно худые женщины страдают от остеопороза значительно чаще, чем полные. Это обусловлено тем, что жировая клетка способна синтезировать гормоны, стимулирующие развитие костной ткани.

Индекс массы тела (ИМТ) предложен бельгийским ученым А. Кетле и может быть вычислен по следующей формуле:

$ИМТ = m/h^2$, где m – масса тела в килограммах; h – рост в метрах.

Проверить значение индексов массы тела можно по таблице.

Индекс массы тела ИМТ:	Классификация:
Меньше 16	Выраженный дефицит массы тела
16 – 18,5	Недостаточная масса тела
18,5 – 25	Нормальная масса тела
25 – 30	Избыточная масса тела (предожирение)
30 – 35	Ожирение 1-ой степени
35 – 40	Ожирение 2-ой степени
Больше 40	Ожирение 3-ой степени

Индекс массы тела рекомендуется рассчитывать для мужчин и женщин в возрасте 20–65 лет. При использовании ИМТ для оценки телосложения профессиональных спортсменов или подростков до 18 лет, полученные результаты могут быть неверными.

3. **Устранение вредных привычек**

Курение. Курильщики теряют костную массу с возрастом гораздо быстрее, чем некурящие. Согласно исследованиям, у курильщиков минеральная плотность костей на 10% ниже по сравнению с некурящими.

Употребление алкоголя. Употребление алкоголя более 3 единиц чистого алкоголя в день для мужчин и более 2 единиц для женщин приводит к нарушению всасывания кальция и негативно влияет на костный метаболизм.

4. Физические нагрузки.

Они важны для замедления потерь костной ткани, улучшения равновесия и профилактики падений, а также для реабилитации после перенесенных переломов. Физическая активность должна включать ходьбу, которая дает нагрузку на кости. Плавание не способствует укреплению кости, поскольку невесомое состояние тела в воде не приводит к необходимому воздействию на костные структуры.

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕЛОМОВ

Склонность к падениям у пожилых людей обычно связана с мышечной и общей слабостью, нарушением зрения и сна, расстройством равновесия, приемом некоторых неврологических препаратов и др. Места характерных переломов – шейка бедренной кости (тазобедренный сустав), позвоночник, лучезапястный сустав. Мероприятия по профилактике падений занимают важное место в лечении остеопороза.

Как избежать падений:

- делайте упражнения для улучшения равновесия;
- следите за зрением и слухом, регулярно посещайте окулиста и ЛОР-врача;
- используйте, при необходимости, дополнительные приспособления для ходьбы (ходунки, трость);
- правильно питайтесь;
- проконсультируйтесь с врачом, если беспокоит головокружение;
- носите обувь с широким каблуком и нескользящей подошвой.

Следите за тем, чтобы обстановка в доме была максимально удобной и исключала возможность падений:

- все помещения в квартире должны быть хорошо освещены;

- коридоры, проходы и лестницы следует освободить;
- вдоль лестниц установить поручни;
- ковры и провода необходимо закрепить;
- стулья должны быть устойчивыми и не качаться;
- нужные вещи расставляйте таким образом, чтобы их можно было достать с полки двумя руками одновременно;
- в ванной комнате пол лучше покрыть нескользкими ковриками.