

Что такое остеопороз и как его предотвратить?

Остеопороз - это системное заболевание, поражающее все кости скелета, сопровождающееся снижением плотности и прочности костей, что приводит к высокому риску переломов даже при минимальной травме, такой как падение с высоты своего роста или поднятие груза весом около 10 кг.

Переломы являются основным осложнением остеопороза. Наиболее часто при остеопорозе встречаются:

- перелом лучевой кости «в типичном месте» (развивается при падении на вытянутую руку);
- перелом шейки бедра (наиболее грозный, так как около половины пациентов после такого перелома остаются инвалидами и нуждаются в постороннем уходе);
- компрессионный перелом позвоночника (развивается после падения на спину или поднятия тяжести, сопровождается сильными болями в спине).

Факторы риска:

- женщины страдают остеопорозом значительно чаще мужчин. Наиболее быстрое снижение плотности костей происходит после наступления менопаузы. Известно, что в течение первых пяти лет после начала менопаузы женщины теряют до 25% костной массы. Это происходит из-за снижения продукции женских половых гормонов, эстрогенов, которые играют важную роль в регуляции обмена веществ в костной ткани. В связи с этим ранняя менопауза (в возрасте менее 45 лет) и хирургическая менопауза (после удаления яичников) повышают риск развития остеопороза;

- низкая физическая активность также ускоряет темп потери костной ткани. Поэтому заболевания, ограничивающие двигательную активность (болезни суставов, тяжелые заболевания сердца, нервной системы) могут способствовать развитию остеопороза;

- хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, сопровождающиеся

снижением всасывания питательных веществ, витаминов, микро- и макроэлементов нарушают обмен веществ в костной ткани;

- эндокринные заболевания (заболевания щитовидной железы, сопровождающиеся как гиперфункцией, так и гипофункцией, сахарный диабет, болезнь Иценко-Кушинга), а также длительный прием глюкокортикоидных гормонов (преднизолон, полькортолон, метипред) и гормонов щитовидной железы (L-тироксин) являются дополнительным фактором риска;

- заболевания почек, приводящие к развитию хронической почечной недостаточности;

- наследственная предрасположенность к развитию заболевания. Так, если мать страдает остеопорозом (особенно с развитием остеопоротических переломов), то и у дочери очень высок риск развития заболевания;

- вредные привычки, такие как курение, злоупотребление алкоголем и кофе также вносят свой вклад в развитие остеопороза.

Профилактика. Питание и вредные привычки

Профилактикой нужно заниматься не только здоровым людям и пациентам с остеопенией, чтобы избежать развития заболевания, но и больным остеопорозом, для предотвращения его прогрессирования.

- отказ от вредных привычек (злоупотребление алкоголем, кофе, курение);
- адекватная физическая активность (ходьба в течение 30 минут каждый день дополнительно к вашей обычной нагрузке);
- достаточное употребление кальция.

Для того чтобы предотвратить «вымывание» кальция из костей, в организм должно

Что такое остеопороз и как его предотвратить

Автор: admin

08.10.2012 10:28 -

ежедневно поступать достаточное количество кальция. Потребность в кальции различна в разные периоды жизни. Она повышается у подростков в период быстрого и активного роста и в пожилом возрасте в связи с ухудшением процессов всасывания и усвоения кальция.

Большая часть людей недополучает кальций с продуктами питания, что приводит к повышению риска развития остеопороза. Для восполнения дефицита кальция в организме используются кальцийсодержащие лекарственные препараты. В состав различных препаратов входят разные соли кальция. Содержание кальция как чистого химического элемента в разных солях разное. Больше всего кальция (40%) содержится в карбонате кальция.

Кроме того, для лучшего усвоения кальция организмом необходим витамин Д, желательно, чтобы он также входил в состав препарата.

Таблица содержания кальция в продуктах питания

Автор - **Дмитрий Колпаков**

[Источник](#)