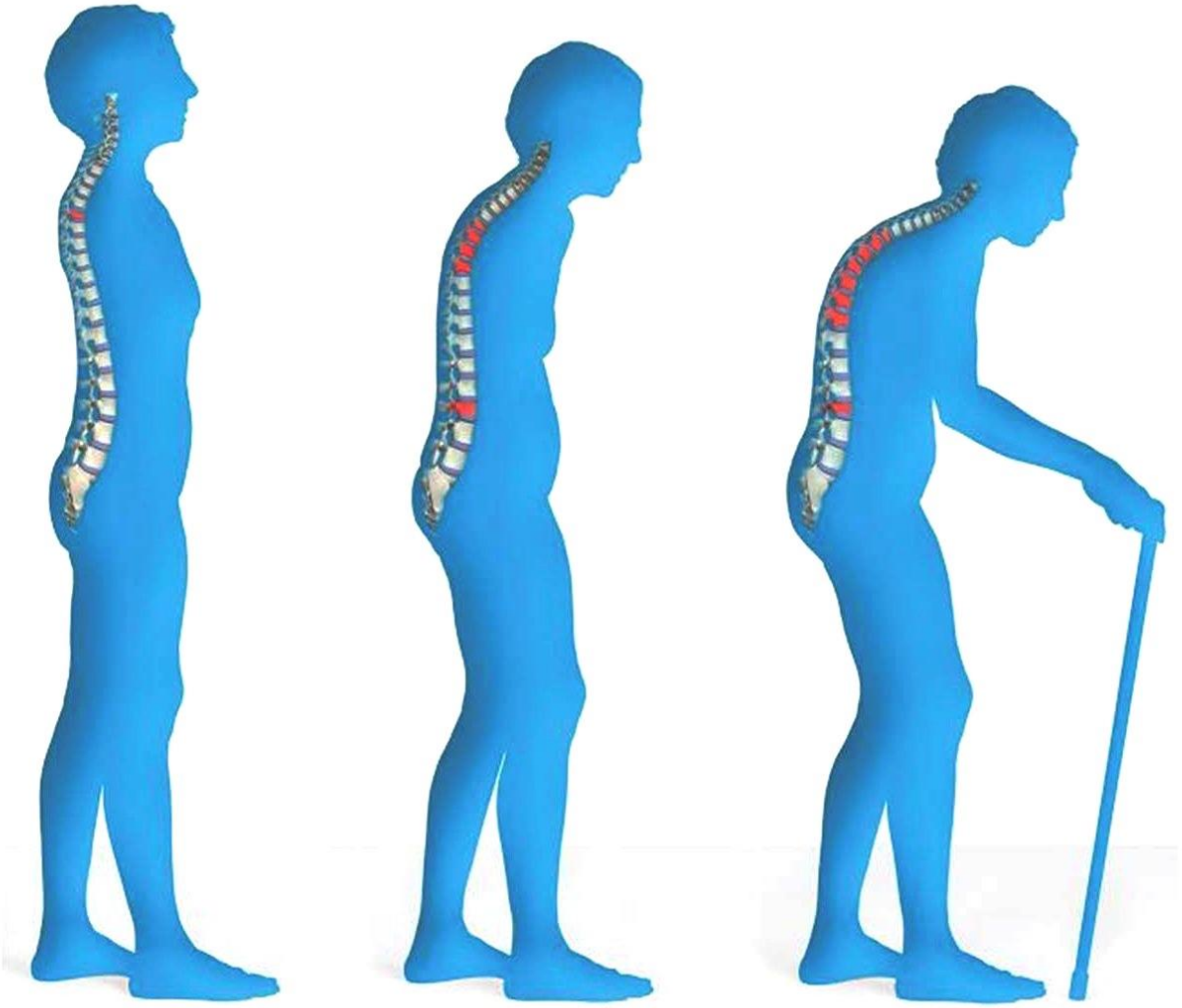
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ОСТЕОПОРОЗ

(памятка для населения)



УФА - 2017

ОСТЕОПОРОЗ – заболевание, при котором кости становятся более хрупкими, а значит, и ломкими.

Остеопороз развивается незаметно, но любой человек может заподозрить у себя наличие этого процесса по следующим признакам:

- Выраженное снижение роста в течение нескольких последних лет;
- Изменение осанки, появление выраженной сутулости;
- Расплюснутые косточки на стопе без признаков воспаления;
- Боли в тазобедренных суставах, в позвоночнике или ночные судороги в ногах;
- Участившиеся переломы при падении с высоты собственного роста (переломы предплечья, голени).

Если подобные признаки присутствуют у вас, то необходимо обратиться в клинику для проведения денситометрии.

КУДА УХОДИТ КАЛЬЦИЙ?

Пик костной массы формируется до 25 лет, а после 40–45 лет кальций, накопленный в костной ткани, постепенно расходуется. Каждый год мы теряем, примерно 0,5% кальция. Хотя костная масса уменьшается с возрастом и у мужчин, и у женщин, тем не менее, в период менопаузы женщина теряет от 3 до 5%, а в отдельных случаях – до 12% кальция в год только в одной позвоночной ткани.

Величина костной массы зависит от трех слагаемых: наличия достаточного количества кальция в пище, которую употребляет человек, его физической активности и необходимого уровня витамина D3 в крови.

Современные мировые исследования показали: только 3 % людей употребляют необходимое количество молочных продуктов. Через 20–30 лет мы можем получить поколение с высоким риском остеопороза и соответствующими проблемами как у самих больных, так и у всего общества в целом.

КТО В ЗОНЕ РИСКА

В России 30 % женщин старше 50 лет и 20-25 % мужчин того же возраста имеют признаки остеопороза. Конечно, степень выраженности заболевания не у всех одинакова, но особенно ***уязвимы женщины с ранней менопаузой (до 45 лет)*** и женщины с низкой массой тела (ниже 57 кг).

Наследственная предрасположенность (переломы костей при незначительной травме у родственников первой линии родства) – также один из важных факторов риска. Кроме того, в их числе ***курение, алкоголь, прием глюкокортикоидов, заболевания щитовидной и паращитовидных желез, сахарный диабет,***

бронхиальная астма, ревматоидный артрит, хроническая почечная и печеночная недостаточность, синдром нарушенного всасывания в кишечнике.

ДИАГНОСТИКА ОСТЕОПОРОЗА

Рентгеновская денситометрия определяет минеральную плотность костной ткани и позволяет выявить остеопороз на ранней стадии – еще до того, как возникнет перелом. Исследование абсолютно безопасное и занимает 10–15 минут. Для более достоверных данных желательно исследовать 2 зоны – поясничный отдел позвоночника и саму шейку бедра.

КАК ЛЕЧИТЬ ОСТЕОПОРОЗ?

✓ В зрелом возрасте особенно важно ***правильное питание с адекватным потреблением продуктов, богатых кальцием.*** Это печень, сыр, хлебные злаки, рыба, яйца. Кальций не усваивается костной тканью без витамина Dз. Поэтому в рационе должны присутствовать морепродукты, тунец, сардины, мясо цыплят, ***богатые витамином Dз***.

✓ Обязательно принимать препараты кальция и витамина D3: в 1 таблетке должно содержаться не менее 500 мг кальция и не менее 400 МЕ витамина D3 (суточная норма витамина D3 для взрослого человека составляет 1000 МЕ).

✓ Необходима ежедневная физическая нагрузка (упражнения, ходьба, специальные упражнения для укрепления мышц спины). Эти упражнения помогут улучшить опорную функцию позвоночного столба, помогут укреплению мышц спины, особенно в грудном отделе позвоночника.

Содержания кальция в различных продуктах питания (на 100 гр. продукта):

Продукт	*Кол-во кальция, мг*
апельсины	35
инжир	57
курага	170
изюм	56
миндальный орех	254
подсолнечник	100
кунжут	1150
арахис	70
рыба вяленая, рыба с костями	3000

сардины с костями	350
молоко 3%-ной жирности	100
молоко 1%-ной жирности	120
творог	95
плавленый сыр	300
твердый сыр	600
сметана	100
йогурт	120
диетический фруктовый йогурт	85
капуста	60
сельдерей	240
зеленая фасоль	40
зеленые оливки	77
лук-порей	82

ЖЕЛАЕМ ВСЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!

Составитель: ОМО ГБУЗ РЦМП

ГБУЗ РЦМП, т. 3000 экз., 2017 г