

ОСТЕОПОРОЗ: ФАКТОРЫ РИСКА



Факторы риска развития остеопороза делятся на неуправляемые и управляемые. К первым относятся те, которые невозможно изменить. Это возраст старше 65 лет, женский пол, ранняя менопауза — до 45 лет, наследственная предрасположенность, приём глюкокортикоидов более 3-х месяцев, длительная иммобилизация (неподвижность) конечности – более 2-х месяцев, а также некоторые эндокринные заболевания. К управляемым факторам риска, которые человек может изменить, относятся: несбалансированное питание, недостаточное потребление кальция и витамина D с пищей, недостаточная двигательная активность, низкая масса тела

Признаки остеопороза

Существуют косвенные признаки, указывающие на остеопороз. Прежде всего, это снижение роста более чем на 2 см за год или более 4-х см в течение жизни,

вследствие чего происходит явное изменение осанки. Кроме этого, симптомом заболевания может быть периодически появляющаяся боль, ноющая, возникающая чаще в поясничном или же грудном отделе позвоночника, усиливающаяся при ходьбе, уменьшающаяся в горизонтальном положении.

Вылечить невозможно – только предупредить!

Важно помнить, что вылечить остеопороз невозможно, поэтому необходимо проводить профилактику его возникновения, начиная с раннего детства.

Основные направления профилактики заболевания включают правильное питание, адекватную физическую активность, отказ от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Цель профилактики остеопороза – формирование прочного скелета, предотвращение или замедление потерь костной массы, предупреждение переломов костей.

Формирование скелета, развитие костной ткани идёт до 25 лет. В этот период необходимы систематические занятия физическими упражнениями, спортом. «Жизнь требует движений» – так говорил Аристотель ещё в IV веке до н.э.

Тренировки приводят не только к увеличению мышечной ткани, но и к значительному наращиванию кортикального слоя костей, их укреплению. Физические нагрузки укрепляют костную и мышечную ткань в любом возрасте.

При регулярной нагрузке кости становятся прочнее – доказана зависимость количества кальция и плотности костей от качества окружающей их мышечной ткани.

Правильно дозированная физическая активность – эффективный способ борьбы с вымыванием кальция из костей в постменопаузальный период жизни женщины.

Нужно помнить, что такое приятное времяпровождение как прогулки и езда на велосипеде, бег, теннис и скакалка, аэробика и танцы, плавание – отличное средство для сохранения и укрепления костной ткани.

Кроме этого, развитие остеопороза во многом зависит от питания. Для предупреждения необходимо включение в рацион питания продуктов, содержащих кальций и витамин D.

Рекомендованная суточная доза кальция: от 11 до 24 лет для всех – 1200 мг, от 25 - 60 лет у мужчин и от 25 лет до менопаузы у женщин – 1000 мг, после 60 лет у мужчин и у женщин в менопаузу – 1200 мг, после 65 лет у мужчин и у женщин в постменопаузу – 1500 мг, для беременных и кормящих грудью женщин – около 1500 мг.

Рекомендации при наличии риска по остеопорозу.

Если вы входите в группу риска по остеопорозу, то необходимо соблюдать осторожность при любом движении и физическом усилии.

Постарайтесь уменьшить вероятность падений: не носите неустойчивую обувь или обувь на скользкой подошве (особенно в зимнее время), постелите специальные коврики в ванной, позволяющие не поскользнуться на мокром полу. Всегда держитесь за поручни и перила. Особенно важно быть бдительными на лестницах и эскалаторах, при наклонах и поднятии тяжестей. При необходимости используйте трость.

Если падение всё же произошло, то, прежде чем вставать, убедитесь, что у вас нет травмы. Даже при хорошем самочувствии после травмы обратитесь к врачу: переломы могут сначала быть безболезненными и незаметными. Позаботьтесь о здоровье своего опорно-двигательного аппарата, и он долго будет служить вам!

В России создана «Российская Ассоциация по остеопорозу», на сайте которой можно найти актуальную информацию.