

Необходимо ограничивать употребление поваренной соли до 1 чайной ложки (без верха) в день. Поваренная соль повышает выделение кальция с мочой и снижает минеральную плотность кости.

Не злоупотребляйте кофе. Кофеин усиливает выделение кальция с мочой. Потребление 4-х и более чашек кофе в день способствует потере костной массы в позвоночнике и во всем теле.

Алкоголь отрицательно влияет на костную массу, так как угнетает костеобразование и уменьшает всасывание кальция в кишечнике. Таким образом, отказ от приема спиртных напитков также является профилактикой остеопороза.

На сегодняшний день существуют несколько групп препаратов для лечения и профилактики остеопороза. Основная задача этих лекарственных средств – улучшить качество кости и снизить риск новых переломов. Препараты различаются по эффективности, безопасности, удобству приема. Подобрать необходимое вам лекарственное средство может только врач.

Физическая нагрузка

Занимайтесь физическими упражнениями, больше двигайтесь и ходите пешком. Регулярные физические упражнения полезны для укрепления костей. Повышенная механическая нагрузка на кости увеличивает их плотность.

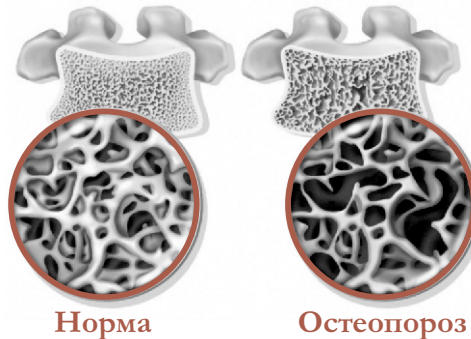
Физические упражнения с осевыми нагрузками (ходьба, бег, танцы, подвижные игры) рекомендованы для оптимального набора пика костной массы в юности и поддержания МПК у здоровых пожилых людей отказ от курения.

Умеренные силовые тренировки (пилатес, тайчи, плавание и так далее) рекомендуются для укрепления мышечного корсета, улучшения координации у пожилых пациентов с переломом в анамнезе или с диагностированным остеопорозом.

Продукты, богатые кальцием

Продукты	Са мг/100г.
Зелень (базилик, петрушка, сельдерей, мята, шалфей)	1500-2240
Твердые сыры	1200
Халва	780
Семена чиа	630
Сардины	380
Бобовые	250-300
Молоко	120-200
Кефир, мороженное	130
Творог	110
Йогурт	100

Так выглядит кость



Норма

Остеопороз

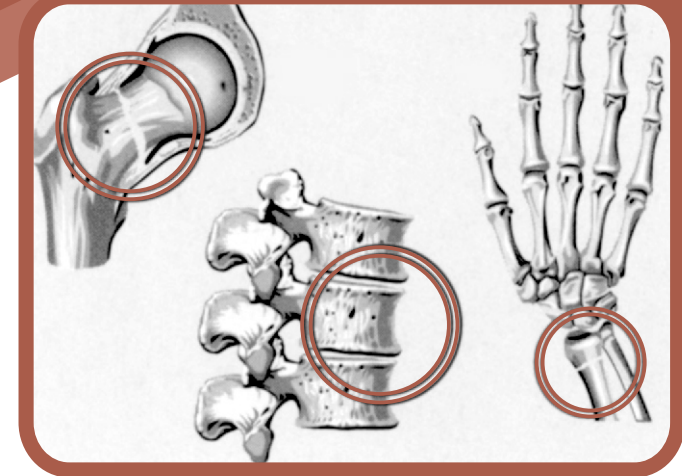
Приглашаем Вас в Школы здоровья:

- «Профилактика остеопороза»
- «Здоровые суставы и позвоночник»
- «Правильное питание»
- «Отказ от курения»

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
ул. Бакунина, 26, т. (3822) 65-02-16
profilaktika.tomsk.ru



Присоединяйтесь к группе
«Будь здоров, Томск!»



Осторожно: остеопороз!

Остеопороз – заболевание, при котором кости теряют свою прочность, становятся более хрупкими и могут легко ломаться при минимальной травме. Потеря костной массы происходит постепенно и часто диагностируется уже после случившегося осложнения – перелома позвоночника или шейки бедра.

Почему и как возникает остеопороз?

Плотность костной ткани не одинакова в различные периоды жизни. Набор массы костной ткани происходит в детском и подростковом возрасте, достигая максимума к 20-30 годам. После достижения пика до 35-40 лет костная масса остается практически неизменной, после чего начинает постепенно уменьшаться. Это нормальный физиологический процесс снижения плотности костной массы с возрастом.

Однако, в этот процесс могут вмешиваться различные заболевания, которые значительно увеличивают скорость снижения плотности костной ткани и приводят к развитию остеопении (начальная стадия снижения плотности костной ткани и остеопороза).

Однако дефицит эстрогенов не является единственной причиной потери костной плотности, как считали раньше. Ремоделирование костной ткани зависит от состояния фосфорно-кальциевого обмена, паратиреоидного гормона, витамина D, гормона роста, кальцитонина, тиреоидных гормонов, глюкокортикоидов, старения.

Почему остеопороз развивается преимущественно у женщин?

Основной причиной развития остеопороза у многих женщин является менопауза и связанное с ней снижение синтеза эстрогенов – женских половых гормонов, вырабатываемых в яичниках. Дефицит эстрогена в организме, который может также развиваться в результате хирургического удаления яичников, приводит к ускоренному снижению костной массы в организме.

Кроме того, у женщин костная масса меньше, чем у мужчин, что является дополнительным фактором риска для более частого развития этого заболевания именно у женщин.

Наиболее серьезные факторы риска развития остеопороза:

- нарушения питания:
 - низкое потребление кальция;
 - дефицит витамина D;
 - переизбыток соли в рационе;
 - потребление алкоголя и кофе;
 - избыток витамина А.
- заболевания желудочно-кишечного тракта, сопровождающиеся снижением всасываемости кальция;
- аменорея;
- ранняя или хирургическая (удаление яичников) менопауза;
- длительные периоды иммобилизации (обездвиженности), например, после переломов;
- наличие переломов шейки бедра и позвоночника у близких родственников (наследственность);
- длительный прием некоторых препаратов (глюкокортикоиды, тиреоидные гормоны, антиконвульсанты, метотрексат, антидепрессанты, ингибиторы протонной помпы и др.);
- некоторые заболевания щитовидной железы, надпочечников, почек, печени, а также гематологические, ревматологические и аутоиммунные заболевания
- дефицит массы тела;
- малоподвижный («сидячий») образ жизни.

Диагностика остеопороза

Денситометрия. Это простая, безопасная и безболезненная процедура. Измерение проводят рентгеновским методом (рентгеновская нагрузка, получаемая пациентами, незначительна). Диагностика занимает не более пяти минут. Обычно исследуют кости позвоночника, запястья и бедра. Оценив результаты денситометрии, Ваш доктор сможет подобрать индивидуальную программу для защиты от осложнений остеопороза.

Что можно сделать для профилактики или замедления развития остеопороза?

- диета с высоким содержанием Са и витамина D;
- ограниченное потребление соли, сахара, кофе;
- умеренное воздействие солнечных лучей;
- прием препаратов, содержащих Са и витамин D;
- физическая активность;
- для женщин менопаузальная гормональная терапия при отсутствии противопоказаний.

Диета

Для женщин после менопаузы и для мужчин старше 50 лет ежедневная потребность в кальции составляет 1200 мг, для беременных 1300 мг. В более молодом возрасте ежедневная потребность в кальции составляет 1000 мг. Детям от 700 до 1300 мг.

Больше всего кальция содержится в молочных продуктах. В одном литре молока или кефира содержится суточная норма кальция.

Оценить, сколько Вы потребляете кальция в сутки можно по следующей формуле:

$$\text{Суточное потребление кальция (мг)} = \text{кальций продуктов (мг)} + 350 \text{ мг}$$

Количество кальция, содержащегося в продуктах питания, приведено в таблице 1. Помимо кальция, необходимо достаточное поступление в организм витамина D. Витамин D играет важную роль в образовании костей, увеличивая всасывание кальция.

Витамин D образуется в коже под воздействием солнечного света. Кроме этого, витамин D содержится в некоторых продуктах, например, в жирной рыбе (сельди, сардинах, лососе).

Дозы для поддержания витамин D более 30 нг/мл – 800-1000 МЕ витамина D, а у лиц с ранее диагностированными низкими уровнями витамина D, как правило, выше профилактических и составляют не менее 1500-2000 МЕ колекальциферола в сутки.