

ОСТЕОПОРОЗ

Остеопороз является одним из самых распространенных заболеваний костной системы, которое характеризуется снижением костной массы в единице объема и нарушением структуры костной ткани, приводящими к повышению хрупкости костей и увеличению риска переломов.

Частота выявления остеопороза повышается с возрастом, он обнаруживается ~ у 40% женщин после 50 лет и ~ у 50% после 70 лет.

Вторичный остеопороз возникает при различных заболеваниях: ревматологических, эндокринологических, онкологических, обструктивных заболеваниях легких и бронхиальной астме, заболеваниях почек, органов пищеварения, при иммобилизации и длительном приеме ряда медикаментов (кортикостероиды, иммунодепрессанты, антиконвульсанты, тиреоидные гормоны и др.)



ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА



**ГБУЗ «Тамбовский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»**

Адрес: г. Тамбов , ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Электронная почта: toco2@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>

Сайт: здорово68.пф, zdravo68.ru

**Время позаботиться
о здоровье!**



Значительную роль в профилактике остеопороза играет:

- отказ от курения и употребления алкоголя;
- физическая активность и достаточная нагрузка на все кости скелета является одним из основных методов предупреждения снижения плотности костной ткани (остеопении);
- рациональное и сбалансированное питание. Адекватное поступление белка важно для поддержания или снижения потери костной массы у людей пожилого возраста. Рекомендуется потреблять 1-1,2 г белка на 1 кг массы тела в день. Также нужно помнить, что избыточное потребление белка способствует увеличению выделения кальция с мочой.
- снижение потребления отдельных продуктов. Вредными продуктами при остеопорозе являются кофе и поваренная соль. Кофеин усиливает выведение кальция с мочой. Выявлено, что потребление четырёх и более чашек кофе в день у женщин способствует снижению костной массы. Необходимо ограничивать и потребление соли до 1 чайной ложки без горки в день, поскольку поваренная соль также повышает выделение кальция с мочой и поэтому снижает минеральную плотность кости у взрослых людей;
- поддержание нормальной массы тела. Чрезмерно худые женщины страдают от остеопороза гораздо чаще. Это обусловлено тем, что жировая клетка способна синтезировать гормоны, стимулирующие развитие костной ткани.

Сохранение костной ткани – задача более легкая, чем восстановление ее. Поэтому профилактика остеопороза преследует две основные цели – формирование пиковой костной массы и создание скелета максимальной прочности к периоду полового созревания и снижение постменопаузальной и возрастной потери массы кости.

Основное внимание уделяется факторам внешней среды – соблюдению определенных условий в периоды роста кости. Необходимо полноценное питание с достаточным потреблением продуктов содержащих кальций – молочных продуктов, листовых овощей, рыбы. При необходимости возможно назначение препаратов кальция.

Особая роль отводится витамину D. Дефицит витамина D является одним из основных факторов риска, влияющих на развитие остеопороза. Витамин D – важный регулятор костного обмена. Он усиливает усвоение кальция в ЖКТ и снижает выделение кальция почками. Большое количество витамина D содержится в основном в животной пище: жирных сортах рыбы (лосось, сом, скумбрия, сардины, тунец), рыбной икре, яичном желтке и молочных продуктах.