

*Специалисты КГБУ СО «КЦСОН «Пировский» предлагают вашему вниманию очередное занятие в «Школе родственного ухода» на тему «Остеопороз - болезнь века, профилактика остеопороза».*

**Что такое остеопороз?**

- Остеопороз - это заболевание, при котором кости теряют свою прочность. Они становятся более хрупкими и могут легко ломаться. Потеря костной массы происходит незаметно и часто диагностируется только после уже случившегося осложнения - перелома позвоночника, шейки бедра, предплечья. По данным Всемирной организации здравоохранения, среди неинфекционных заболеваний остеопороз занимает 4 место после болезней сердечно-сосудистой системы, онкологической патологии и сахарного диабета. Поэтому иногда остеопороз еще называют «**безмолвной эпидемией**».

**Каковы симптомы?**

Признаки остеопороза неспецифичны, надо обращать внимание на:

- боль в пояснично-крестцовых и грудных позвонках;
- чувство тяжести между лопаток;
- усталость в спине;
- нарушение походки и хромоту;
- уменьшение роста;
- деформацию фигуры у пожилых людей.

Уменьшение роста более, чем на 3 см, у взрослых после 40 лет часто обусловлено остеопоротическими переломами позвонков. Не все переломы позвонков сопровождаются болевыми ощущениями, поэтому иногда люди даже не догадываются о существовании проблемы. Переломы костей при остеопорозе возникают даже при небольшой травме, например, при падении. Переломы позвонков при остеопорозе могут случиться при подъеме тяжестей, тряске при езде. Наиболее серьезны переломы шейки бедра, которые обычно встречаются у ослабленных пациентов пожилого возраста.

**Каковы причины возникновения остеопороза?**

Их может быть множество.

- В период **менопаузы** нарушается поддерживаемый эстрогенами баланс между остеобластами и остеокластами в процессах ремоделирования. Резкое снижение уровня эстрогенов во время климакса приводит к потере плотности костной ткани.
- С **возрастом** риск развития остеопороза увеличивается. Если вы женщина в возрасте от 60 лет или мужчина в возрасте от 70 лет, вам необходимо обсудить состояние здоровья ваших костей во время следующего визита к врачу.
- Если у вас был перелом в результате незначительного падения (с высоты своего роста), это может быть связано с остеопорозом. **Ранее перенесенный перелом** приводит к значительному увеличению риска повторных переломов.
- Если у кого-то из ваших **родителей** был перелом шейки бедра, вы можете быть подвержены более высокому риску развития остеопороза и переломов костей. Нарушение осанки у родителей или случаи заболевания остеопорозом в семье также могут указывать на то, что заболевание может быть наследственным.
- Некоторые **физиологические нарушения и заболевания** связаны с повышенным риском развития остеопороза и переломов. Это называется вторичным остеопорозом. При некоторых состояниях возникает повышенный риск падений, что может привести к переломам:
  - ревматоидный артрит;
  - заболевания желудочно-кишечного тракта (воспалительные заболевания);
  - рак простаты или молочной железы;
  - диабет;
  - хронические заболевания почек;

- заболевания щитовидной железы (гипертиреоз, гиперпаратиреоз),
  - заболевания легких (хроническая обструктивная болезнь легких),
  - ранняя менопауза;
  - перерывы в менструальном цикле
- **Чрезмерное употребление алкоголя** также отрицательно влияет на здоровье костей и может приводить к частым падениям, что увеличивает риск переломов.
  - Курите ли вы в настоящее время или курили в прошлом, вам следует знать, что **курение** оказывает негативное влияние на здоровье костей.

### Как сохранить здоровье костей?

**1. Повысьте уровень физической активности** - старайтесь заниматься хотя бы простой гимнастикой не менее 30-40 минут 3-4 раза в неделю. При этом комплекс упражнений должен включать как аэробные, так и силовые нагрузки.

**Важно помнить!** При выполнении упражнений важно не переусердствовать. Некоторые упражнения, например, прыжки, наклоны вперед, вращение в позвоночнике, резкие движения, могут привести к переломам. Какие упражнения при остеопорозе выполнять нельзя, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

**2. Позаботьтесь о том, чтобы ваше питание** было полноценным и сбалансированным и включало в себя продукты, обеспечивающие ваш организм достаточным количеством кальция. Больше всего его содержится в молочных продуктах. Для того чтобы получить 1000 мг кальция, необходимо употребить литр молока или 300 г сыра, или 600 г творога. Помните, что мы говорим о продуктах высокого качества. С возрастом всасывание пищевого кальция снижается!

**3. Проводите больше времени на свежем воздухе**, чтобы ваш организм получал достаточное количество витамина Д, или принимайте препараты с витамином Д.

**4. Воздерживайтесь от курения** и чрезмерного употребления алкоголя.

**5. Если установлен диагноз «остеопороз»**, врачи достаточно часто назначают препараты, нормализующие костный обмен. При их приеме кость становится более плотной и прочной. Обязательно **проходите весь курс препаратов до конца**, даже если заметили улучшения.

**6. Если у вас есть нарушения походки, головокружения** - **будьте осторожны** при ходьбе.

**7. Используйте нескользкие коврики**, поручни в ваннах, поручни вдоль лестниц, носите устойчивую обувь на низком каблуке.

*Надеемся, что наше очередное занятие пойдет Вам на пользу.*

*Берегите себя и будьте здоровы!*

