**Для использования в СМИ и**

**на сайтах медучреждений МЗ СК**

 **«Mens sana in corpore sana»** -

 **Надо стремиться к тому,**

**чтобы в здоровом теле был здоровый дух.**

Римский поэт Ювенал

**Хрупкий возраст**

***Кто из нас в детстве или более старшем возрасте не имел в своем «послужном списке» переломов костей. Ну и что? Было и прошло, и даже не всегда можем вспомнить о перенесенных травмах на приеме у врача. Но, как, ни странно, о состоянии своей костной системы мы мало думаем даже в возрасте за 40. По данным Всемирной организации здравоохранения, остеопороз, как причина инвалидности и смертности человека, занимает четвёртое место в мире после таких заболеваний, как сердечно-­сосудистые, онкологические и сахарный диабет. О том, как не допустить развитие остеопороза рассказывает врач-эндокринолог первой категории краевого эндокринологического диспансера Ольга Хохлова.***

« **Остеопороз** - это системное заболевание скелета, характеризу­ющееся снижением костной массы и нарушением строения костной ткани, ведущее к повышенной хрупкости костей,  поражающее все кости скелета. Остеопороз делает наши кости пористыми и хрупкими, как спич­ки. В результате человек может сломать, например, ногу, всего лишь стукнувшись о порог своего дома. Костная ткань становится пористой, кости - более хрупкими и могут легко ломаться. В переводе с латыни термин «остеопороз» означает «разреженная кость». Переломы являются основным осложнением остеопороза. Они возникают даже при небольшой, минимальной травме, например, при падении на ровном месте, с высоты собственного роста. Переломы позвонков при остеопорозе могут случиться при подъеме тяжестей, тряске при езде».

***Перечислите, пожалуйста, признаки остеопороза.***

«Почти в 50% случаев остеопороз протекает бессимптомно и вы­является уже при наличии переломов костей. У многих пациентов с остеопорозом имеются жалобы на боли в спине, усиливающиеся по­сле физической нагрузки, при длительном пребывании в одном по­ложении (стоя или сидя).Эти боли исчезают или притупляются по­сле отдыха в положении лежа. Внешне остеопороз проявляется изменением осанки, снижением роста к старости, деформацией грудной клетки, нарушением поход­ки в результате уплощения позвонков и разрежения костной ткани. При наличии остеопороза перелом позвоночника может возникнуть даже в постели при неловком изменении положения тела со спины на бок, а перелом шейки бедра - при небольшом ушибе или резком движении».

***Что же приводит к развитию этого заболевания?***

**«**Причины, приводящие к остеопорозу, разнообразны. К первой категории относятся те факторы, кото­рые человек не способен изменить, их называют **неуправляемые.** К ним относятся: **Пол**- женщины страдают остеопорозом чаще.Этосвязано с особенностями гормонального статуса, а также с меньшей общей костной массой. Кроме того, женщины теряют костную мас­су быстрее и в большем количестве в связи с менопаузой и большей продолжительностью жизни. **Возраст**- с момента рождения чело­века происходит рост скелета, увеличение объема и плотности ко­стей. Своего пика костная масса достигает к 25 годам. После чего на­ступает период стабильности, а после 45 лет начинается медленное, но прогрессирующее снижение костной массы. **Наследственность -** при наличии у ближайших родственников (матери, отца, сестер) пере­ломов при минимальной травме в возрасте старше 50 лет риск остео­пороза возрастает. К **управляемым** факторам (на которые можно воздействовать) относятся: **низкая физическая активность** - в любом возрасте отсутствие постоянной физической нагрузки может привезти к поте­ре костной массы. **Низкая масса тела** - индекс массы тела (ИМТ) <20 кг/м2 является индикатором низкой минеральной плотности ко­сти. ИМТ рассчитывается по формуле: масса тела (кг) делиться на рост (м) в квадрате. **Курение**- плотность кости у курильщиков (20 сига­рет и более) в 1,5-2 раза ниже, чем у некурящих. **Злоупотребле­ние алкоголем**- прием алкоголя приводит к нарушению усвояемо­сти кальция и витамина Dорганизмом. **Недостаточное потребле­ние кальция с пищей** - кальций является «строительным мате­риалом кости». **Дефицит витамина D**- витамин Dнеобходим для обеспечения усвоения кальция костью и обменных процессов в кост­ной ткани. **Склонность к падениям** - у лиц с нарушением зрения, слуха, вестибулярными расстройствами, низкой физической актив­ностью. (При использовании некоторых медикаментов, влияющих на неврологический статус, риск падений повышается)».

***Расскажите, пожалуйста, о мерах профилактики остеопороза.***

«Рано начатая активная профилактика может существенно повли­ять на распространенность, прогрессирование и исход заболевания. Для профилактики остеопороза необходимо соблюдать следующие рекомендации:

**1. Сбалансированное питание.** Известно, что одним из основных минералов, оказывающих суще­ственное влияние на формирование и поддержание скелета, является кальций. Основным источником кальция являются молочные продук­ты, бобовые, шпинат, зелень, орехи, рыба и морепродукты. Для улуч­шения усвоения кальция в желудочно-кишечном тракте очень важен витамин D. Витамин Dпоступает в организм вместе с такими продук­тами питания, как рыба, печень, яйца, а также образовывается в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей. Однако в осенне-зимний пе­риод количество солнечных дней резко сокращается, поэтому в это время витамин Dследует принимать дополнительно в виде лекар­ственных препаратов. Кроме того, необходимо обратить внимание на белковую составляющую рациона. Необходимо потреблять 1-1,2 г бел­ка на 1 кг массы тела в день. В то же время нужно помнить, что избы­точное потребление белка способствует увеличению выделения каль­ция с мочой. Вредными продуктами при остеопорозе являются кофе и поваренная соль. Так, кофеин усиливает выделение кальция с мо­чой у взрослых, а потребление четырех 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.

**2.Поддержание нормальной массы тела.** Следите за своим весом. Важно отметить, что чрезмерно худые женщины страдают от остеопороза гораздо чаще, нежели полные. Это обусловлено тем, что жировая клетка способна синтезировать гормоны, стимулирующие развитие костной ткани.

**3.Откажитесь от употребления табака и алкоголя.**

**4.Физические нагрузки.**Физические нагрузки важны для уменьшения потерь костной ткани, улучшения равновесия и профилактики падений, а также для реабилитации после перенесенных переломов. Физическая ак­тивность должна включать ходьбу, бег, занятия теннисом и другие виды занятий на свежем воздухе. Важно отметить, что плавание не способствует укреплению кости, поскольку невесомое состояние тела в воде не приводит к возникновению необходимого усилия на костные структуры.

**5.Предупреждение падений.**

* Делайте упражнения для улучшения равновесия:
* стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе; в этом положении стоим 20-30 секунд;
* ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках, стоять 15-20 секунд;
* руки на поясе, левую ногу согнуть, оторвав от пола, подняться на носке правой ноги, стоять 15-20 секунд. То же другой ногой

Следите за зрением и слухом, регулярно посещайте окулиста и ЛОР врача. Используйте при необходимости дополнительные приспособления для ходьбы (ходунки, трость)».

**07.12.16. ГБУЗ СК «Ставропольский краевой**

**центр медицинской профилактики**