Профилактика остеопороза.

Остеопороз – это заболевание скелета, при котором уменьшается масса и плотность костей, и как следствие увеличивается их хрупкость и риск переломов. Его признаки – истощение и микроскопические нарушения костной ткани – долгое время остаются незаметными. Так что об остеопорозе пациенты узнают уже после возникновения перелома.

Одной из основных причин развития остеопороза является дефицит кальция и витамина Д. Однако при тщательном наблюдении за своим здоровьем можно заподозрить признаки дефицита кальция: проблемы с зубами и ногтями, боли в спине, судороги мышц, повышенная утомляемость, гипервозбудимость (особенно у детей), повышенный уровень артериального давления.

Вероятность остеопороза увеличивается, если присутствуют следующие факторы риска:

- наследственность,
- конституциональные особенности (тонкие кости, небольшой рост, дефицит массы тела),
- нарушения менструального цикла, бесплодие, ранняя менопауза,
- недостаточное поступление в организм кальция и витамина Д, непереносимость молочных продуктов, избыточное потребление мяса, кофе, газированных напитков,
- курение,
- злоупотребление табаком,
- гиподинамия,
- вынужденная длительная неподвижность.

Сохранить прочность костной ткани, предупредить переломы вам помогут:

1) Физическая активность. Если вы уже страдаете остеопорозом, не стоит ограничивать себя в движении, это только усугубит ваше положение, двигайтесь как можно больше, но аккуратней, избегая падений и т.д.

2) Для избежания падений и других возможных повреждений пожилым людям следует оценить как устроена квартира, рабочее место и т.д. Для начала, выключатели света должны быть расположены так, что бы не приходилось искать их в темноте и обо что - то при этом спотыкаться. Обязательно установите ручку в ванной и уберите в квартире все маленькие коврики и т.д., которые скользят по полу. В общем, те места в которых вы находитесь, необходимо довести до такого состояния, при котором риск падения или ушиба будет минимальным.

3) Как можно чаще находитесь на солнце, это способствует выработке витамина Д.

4) Старайтесь потреблять продукты содержащие кальций, особенно вредно изнурять себя всяческими диетами, исключать из рациона молочные продукты из-за страха перед холестерином и т.д. В общем, есть нужно всё, но в меру.

Кстати, очень полезно принимать продукты, содержащие кальций, перед сном, т. к. ночью, во сне, организм теряет больше кальция, чем днём.

Кальций животного происхождения	Кальций растительного происхождения
Молоко, сыр, мороженное, креветки, лосось, сардины, сельдь.	Зеленые листовые овощи, зерновые и бобовые.

5)Естественно курение и чрезмерное потребление алкоголя и сладкого то же пользы не принесёт.

6) Если есть возможность, чаще делайте диагностику.