

СКРЫТАЯ УГРОЗА - ОСТЕОПОРОЗ

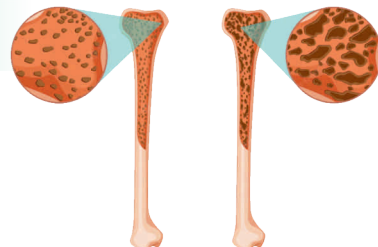
Кто чаще болеет остеопорозом?

Согласно данным международного общества остеопороза, в группу риска по возникновению остеопороза входят женщины в постменопаузальном возрасте. В связи с этим до 50 % женщин старше 50 лет имеют в анамнезе перелом, связанный с остеопорозом.



Чем опасен остеопороз?

Переломы, ассоциированные с остеопорозом, могут возникнуть в любом месте скелета, однако наиболее типичными для остеопороза являются переломы предплечья, позвонков и шейки бедра. Такие переломы могут возникать при минимальной травмирующей силе (падение с высоты собственного роста, кашель, чихание, подъем тяжестей) или даже без травматического воздействия.

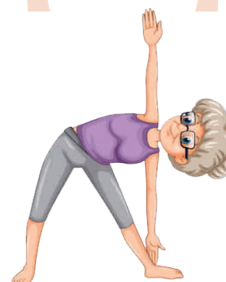
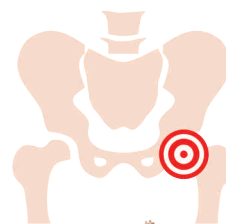


Перелом шейки бедра

Перелом шейки бедренной кости является одним из самых опасных, так как ассоциирован с высокой смертностью, большим процентом инвалидизации, дорогостоящим лечением и длительной реабилитацией.

Восстановительный период после перенесенного перелома зависит не только от приверженности пациента к рекомендуемому врачом лечению, но и от общего состояния организма, его иммунного статуса, наличия сопутствующей патологии.

В период реабилитации пациентов с переломом шейки бедра не последнюю роль занимает адекватная, дозированная и своевременная двигательная активность, осуществляемая под контролем лечащего врача или реабилитолога. Чем больше человек двигается, тем больше вероятность восстановления его способности к передвижению без опоры.



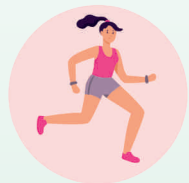
ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА И ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ПЕРЕЛОМОВ

Для того, чтобы минимизировать риск развития остеопороза и появления патологических переломов, необходимо проводить своевременную профилактику, которая включает в себя:



Потребление достаточного количества кальция и витамина D в течение всей жизни.

Витамин D играет важную роль для усвоения кальция и здоровья костей и мышц. Рекомендуемая суточная профилактическая доза витамина D для лиц, старше 50 лет, составляет 800-1000 МЕ/сутки. Не стоит забывать и о питании – потребляйте больше продуктов, содержащих кальций: творог, кисломолочные продукты, сыры, капусту, шпинат, брокколи.



Приверженность к физической нагрузке в течение всей жизни.

Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение равновесия, благоприятны для предупреждения падений, которые могут привести к переломам (йога, пилатес, плавание). Истощающие физические нагрузки, напротив, могут приводить к преждевременной потере минеральной плотности кости.



Отказ от вредных привычек.

Курение влечёт худшее усвоение кальция из продуктов питания. Люди, которые выкуривают пачку сигарет ежедневно обычно имеют на 5-10 % меньше костной массы к 50 годам, по сравнению с некурящими. Пагубное потребление алкоголя увеличивает риск переломов из-за потери костной массы, недостатка питательных веществ и увеличения частоты падений.

Разработано с использованием материалов сайта: www.gnicpm.ru



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ИЗ УР

