**Остеопороз**

**Что такое остеопороз?**

Остеопороз - это заболевание, которое можно предупредить и о котором должна знать каждая женщина. Суть остеопороза заключается в снижении прочности костей, которое появляется у многих женщин с наступлением менопаузы. Кость становится более тонкой и хрупкой, в результате чего легко ломается. К счастью, у большинства людей имеется возможность предотвратить снижение костной массы и развитие остеопороза. Даже если у Вас уже есть остеопороз, вы можете избежать переломов костей, предупреждая несчастные случаи и случайные травмы. Каждая женщина может что-то сделать против остеопороза.

**Суть проблемы.**

У женщин переломы, связанные с остеопорозом, возникают вследствие того, что плотность костей становится недостаточной для того, чтобы выдержать повседневную нагрузку. Чтобы предупредить возникновение таких переломов, женщина должна быть хорошо осведомлена о некоторых факторах риска остеопороза, таких как недостаток половых гормонов в период менопаузы, дефицит кальция, ограничение двигательной активности, употребление алкоголя, курение, применение некоторых лекарств. Особенно важно стараться избегать случайных потерь равновесия. Каждая женщина может что-то сделать, чтобы снизить риск переломов, связанных с остеопорозом.

**Ее решение.**

Каждая женщина может защитить себя от остеопороза, если будет следовать определенным правилам в каждый период своей жизни. Воздействуя на факторы риска, Вы можете предотвратить остеопороз. Даже если у Вас уже развился остеопороз, тем не менее, Вы можете сделать свою жизнь комфортной и безопасной.

Гормоны: Недостаток половых гормонов вызывает потерю костной массы. Если у Вас прекратились менструации, Вам следует проконсультироваться с врачом о возможности заместительной терапии половыми гормонами.

Физическая нагрузка: Разумная физическая нагрузка способствует укреплению костей и предотвращению переломов.

Кальций: Достаточное потребление кальция и других минеральных солей помогают организму поддерживать массу кости.

Образ жизни: Многие вредные привычки, такие как употребление алкоголя и курение, а также прием некоторых лекарств способствуют потере костной массы.

Жизнь с остеопорозом: Травмы и повышенные нагрузки вызывают переломы хрупких костей. Предупреждайте переломы, стараясь обезопасить себя в повседневной жизни.

**Оценка факторов риска**

Чтобы предупредить остеопороз или, если он уже есть у вас, нормально с ним жить, важно знать, с какими факторами риска вам придется столкнуться. Этот перечень поможет вам познакомиться с вашими личными факторами риска.

Наследственность. Есть ли у вас родственники, особенно пожилого возраста, имевшие переломы костей? Вы худая, у вас невысокий рост или плохо развитая мускулатура? У вас светлая, тонкая кожа?

Гормоны. Удалены ли у Вас яичники? Находитесь ли Вы в менопаузе? У вас рано началась менопауза? Были ли у Вас беременности?

Образ жизни. Много ли Вы пьете алкогольных напитков и курите? Принимаете ли Вы много лекарств? Пьете ли Вы много кофе и едите соленую пищу?

Признаки остеопороза. Стали ли Вы ниже ростом? Появилась ли у Вас сутулость? Были ли у Вас в последнее время переломы костей запястья, позвоночника или бедра или выпадали ли у Вас зубы?

Кальций. Знаете ли Вы, какое количество кальция необходимо принимать ежедневно? Избегаете ли Вы употребления молочных продуктов? Избегали ли Вы употребления молочных продуктов в детском возрасте?

Движение. Считаете ли Вы, что мало двигаетесь? Считаете ли Вы, что имеете слабо развитую мускулатуру? Считаете ли Вы, что мало занимаетесь спортом?

Безопасная жизнь с остеопорозом. Носите ли Вы обувь на высоких каблуках? Часто ли Вы поднимаете тяжести, при этом наклоняясь вперед? Принимаете ли Вы седативные (успокоительные) средства? Все ли у вас дома оборудовано надежно, безопасно и удобно?

Оцените свои ответы.

Каждое "да" - это указание на возможный риск возникновения или наличия у Вас остеопороза, или переломов, связанных с остеопорозом.

Проконсультируйтесь с врачом

Если у Вас возникли вопросы, обязательно проконсультируетесь с врачом о диагностике и лечении. Существуют точные и надежные способы измерения костной массы. Врач сообщит Вам, будут ли они полезны в Вашем случае.

**Гормональная заместительная терапия**

Основная причина остеопороза у женщин - недостаток половых гормонов, которые называются эстрогенами. Эти гормоны участвуют в формировании костей, а во время менопаузы (естественной или хирургической) снижается, в результате чего кости становятся более хрупкими и ломкими. Лечение женскими половыми гормонами (эстрогенами) называется гормональной заместительной терапией. Вы можете возместить потерю эстрогенов родственным гормоном - прогестероном, который можно принимать в форме таблеток, инъекций или пластыря. Это предотвратит потерю костной ткани, связанную с гормональной недостаточностью. Однако лечение гормонами не лишено риска и побочных действий. Поэтому гормональная заместительная терапия необходима не всем женщинам, а некоторым вообще противопоказана. Только врач может решить вопрос о необходимости Вам гормональной заместительной терапии.

Необходима ли вам гормональная заместительная терапия?

Чтобы определить, необходима ли Вам гормональная заместительная терапия, следует тщательно взвесить возможный риск и преимущества этого способа лечения. В первую очередь, Вы должны быть уверены, что не страдаете заболеваниями, при которых гормональная заместительная терапия нежелательна или противопоказана. Только врач поможет вам решить эту проблему.

Преимущества. Гормональная заместительная терапия предотвращает потерю костной массы во время менопаузы. Кроме того, это лечение позволяет уменьшить симптомы, типичные для этого периода, такие как приливы, изменения настроения, бессонница, потливость. Это лечение снижает уровень холестерина и, таким образом, уменьшает риск сердечных заболеваний.

Возможный риск и побочные действия. Гормональная заместительная терапия может сопровождаться побочными явлениями, такими как чувство напряжения в молочных железах и задержка жидкости. В редких случаях может увеличиться риск заболеваний желчного пузыря и повышение артериального давления. У многих женщин возобновляются менструации, но возможность забеременеть отсутствует. Некоторые женщины опасаются того, что в результате гормонального лечения увеличивается риск заболеть злокачественными новообразованиями. Действительно, необходимо иметь ввиду, что использующиеся в настоящее время схемы лечения половыми гормонами несколько повышают риск рака молочной железы, но позволяют снизить риск рака матки.

Противопоказания. Гормональная заместительная терапия противопоказана тем женщинам, у которых в прошлом (или настоящем) имел место рак молочной железы или матки, тромбофлебит, заболевания печени, неконтролируемая артериальная гипертензия, отеки.

**Разговор с врачом**

Важно обсудить с врачом правильный метод лечения. Если вы оба согласны с тем, что гормональная заместительная терапия вам необходима, то врач назначит Вам соответствующие препараты и будет следить за ходом лечения.

**Программа гормональной заместительной терапии**

Ваше лечение может заключаться в приеме эстрогенов или же комбинации эстрогенов и прогестинов (синтетического прогестерона). Врач скажет вам, как следует принимать таблетки: только в определенные дни месяца или ежедневно и также составит для вас индивидуальную схему приема.

Продолжительное лечение

Чтобы гормональная заместительная терапия была эффективной, лечение должно быть достаточно продолжительным. Если вы не удовлетворены лечением, то должны обсудить с врачом и другие возможности, например терапию кальцитонином.

Кальций

Кальций - важнейший естественный компонент кости. Если кальция в пищевом рационе достаточно в период роста костной ткани, то это поможет Вам иметь максимально высокую пиковую костную массу. Поскольку кальций необходим организму для осуществления и других жизненно важных функций, то при недостаточном поступлении кальция с пищей, он начинает вымываться из костей. Поэтому очень важно, чтобы в течение всей жизни принимать достаточное количество кальция.

1-й этап - Сколько кальция содержится в вашем питании?

Для большинства людей молочные продукты являются основным источником кальция. Если вы соблюдаете диету с низким содержанием жиров, то потребность в кальции можно компенсировать с потреблением обезжиренных продуктов.

2-й этап - Содержится ли в Вашем организме достаточное количество кальция?

Чтобы выяснить, достаточно ли кальция содержится в вашем питании, посмотрите на таблицу, в которой указано необходимое Вам дневное количество кальция. Если указанное количество меньше или равно потребляемому, то в вашем организме кальция достаточно. Если вы нуждаетесь в большем количестве кальция, чем потребляете, определите, сколько кальция вам не хватает.

Суточный расход кальция:

11 -24 года: 1200мг

25 - менопауза: 1000 мг

Во время менопаузы: 1200 мг

После: 1500 мг

Если суточное содержание превышает или соответствует необходимому количеству, не меняйте характер питания. Если меньше, переходите к этапу 3.

Лучшим источником кальция являются продукты питания. Если этого недостаточно, то следует использовать специальные препараты (например "Кальций ДЗ Никомед") или пищевые добавки. Однако следует иметь ввиду, что избыток кальция вреден для организма. Далее будет показано, сколько кальция требуется вашему организму для формирования и сохранения крепких костей.

3-й этап - Добавление кальция к вашему питанию

Постарайтесь принимать как можно больше кальция с пищей. Если вы не переносите молочные продукты (например, при непереносимости лактозы), то включите в свой рацион другие продукты питания, содержащие кальций. В таблице приведено количество кальция, содержащееся в распространенных продуктах питания. Полный список можно найти в специальной литературе по питанию. Если вы придерживаетесь диеты с низким содержанием жира, то можете подобрать продукты с наименьшим содержанием жиров, но с достаточным количеством кальция. Если суточное потребление кальция превышает или соответствует необходимому количеству, не меняйте характер питания. Если меньше, переходите к этапу 3.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Молочные продукты  | Рыба и фасоль  | Другие источники  |
| Источник | Мг кальция на порцию  | Источник | Мг кальция на порцию | Источник | Мг кальция  |
| обезжиренное молоко | 300 мг/чашку  | сардины  | 370 мг/48 г  | зеленые листья овощей  | 280 мг/чашку  |
| обезжиренный йогурт  | 452/чашку  | консерв. лосось  | 170 мг/48 г  | брокколи  | 150 мг/шт.  |
| свежий сыр  | 200 мг/чашку  | креветки  | 100 мг/48 г  | вафли  | 180 мг/шт.  |
| швейцарский сыр  | 270 мг/16 г  | вареная фасоль  | 90 мг/чашку  | хлеб  | 5 мг/кусок  |
|   |   | апельсины  | 50 мг/шт.  |

4-й этап - Прием таблеток кальция

Имеется много различных препаратов, содержащих кальций, например, карбонат кальция или цитрат кальция. Некоторые препараты следует принимать несколько раз в день, или во время еды. Другая возможность обеспечить потребность организма в кальции - прием комбинированных препаратов. Особенно эффективны препараты в состав которых наряду с кальцием включен и витамин Д. Например, препарат норвежской компании "Никомед" - "Кальций ДЗ Никомед", одна таблетка которого содержит 500 мг ионизированного кальция и 200 ME витамина ДЗ. Прием двух таблеток "Кальция ДЗ Никомед" в день полностью обеспечивают потребность организма в кальции и витамине Д. Проконсультируйтесь с врачом в отношении подбора наиболее приемлемых для вас кальциевых добавок, обсудите с ним возможность приема "Кальция ДЗ Никомед".

Физическая нагрузка

Предупреждение остеопороза

Физическая нагрузка играет важную роль в формировании костной ткани не только когда вы молоды, но также и в более старшем возрасте. Общепринято, что любые виды спорта (включая бодибилдинг), сочетающие статические и динамические нагрузки, очень важны в течение всей жизни.

Упражнения для развития мускулатуры способствуют укреплению структуры скелета, за счет улучшения мышечной силы и гибкости. Эти упражнения противопоказаны людям, уже страдающим остеопорозом.

Прогулки в течение 20 минут и более в день оказывают очень хорошее действие на состояние ваших костей. Если вы гуляете днем, то ваш организм одновременно получает и витамин D .

Очень полезно чередование различных видов физической активности, поскольку это позволяет укреплять различные группы мышц.

**Образ жизни людей с остеопорозом**

Женщины, страдающие остеопорозом, должны защитить себя от переломов костей путем укрепления костной ткани с помощью физических упражнений. Особенно полезны упражнения, укрепляющие костную мускулатуру, развивающиеся гибкость и способность сохранять равновесие. Кроме того, регулярные физические нагрузки абсолютно необходимы для сохранения нормальной функции костной ткани и помогают замедлить потерю костной массы. Посоветуйтесь со специалистом по лечебной физкультуре в отношении наиболее подходящей для вас программы физических упражнений.

Физические упражнения могут иметь особое значение для предотвращения переломов костей. Повышая мышечный тонус, подвижность суставов и мышц подвижными, вы станете менее восприимчивой к различного рода травмам. Путем тренировок мышц ног женщины с сутулой спиной могут предотвратить появление болей в спине. Попросите специалиста по лечебной физкультуре составить вам программу индивидуальных занятий.

Физические нагрузки так же необходимы для людей с остеопорозом, как и для всех остальных. Они способствуют не только укреплению костей, но и в целом благоприятно влияют на обмен веществ в организме. Физические упражнения важны для общего состояния здоровья любого человека и женщины, страдающие остеопорозом не являются исключением. Танцы, плавание, бег очень полезны для людей, страдающих остеопорозом. Оставайтесь физически активными.

**Образ жизни**

Вредные привычки и неправильный образ жизни повышают риск развития остеопороза. Алкоголь, курение, прием определенных лекарственных препаратов вызывают потерю костной массы, а некоторые продукты питания затрудняют поглощение кальция организмом. Не допускайте, чтобы эти "разбойники" наносили вред костной ткани.

Алкоголь. Алкоголь вызывает токсическое действие на костную ткань и способствует потере костной массы. Только неумеренное употребление алкогопя способно вызвать остеопороз.

Курение. Курение способствует снижению пиковой костной массы, развитию ранней мепопаузы и снижает эффективность гормонвдьной заместительной терапии.

Лекарства. Глюкокортикостероидные препараты и некоторые другие лекарства усиливают потерю костной ткани и замедляют рост костей. Проконсультируйтесь с врачом овозможных побочных действиях лекарств, которые вы принимаете. Особенно, если Вы страдаете бронхиальной астмой или ревматическими заболеваниями и постоянно принимаете кортикостероиды.

Питание. Избыток соли, большое количество белков и фосфора (которые содержатся в мясных продуктах) увеличивают выведение кальция с мочой. Избыточный прием грубоволокнистой пищи уменьшает всасывание кальция в кишечнике.

Кофеин. Кофеин увеличивает выведение кальция с мочой. Люди, которые пьют много кофе или кока-колы, теряют кальция больше, чем другие.

Низкая физическая активность. При малоподвижном образе жизни кости истончаются, становятся хрупкими. Оставайтесь по возможности активными, занимайтесь гимнастикой

**Жизнь с остеопорозом**

Даже если у вас уже есть остеопороз, вы много можете сделать, для того, чтобы уменьшить влияние этой болезни на качество вашей жизни. Вы должны знать факторы, которые приводят к переломам костей и искривлению позвоночника. Работая над собой, Вы сможете спокойно жить с остеопорозом.

Причины, приводящие к переломам костей

Самыми распространенными переломами у людей с остеопорозом являются переломы запястья, позвоночника и бедра. Эти части тела особенно уязвимы при несчастных случаях, падении и растяжении. Несмотря на то, что у людей с остеопорозом кости ломаются очень легко, заживают они также хорошо, как и у здоровых людей, а боли со временем полностью исчезают. Если у Вас уже был перелом кости, вовсе не обязательно, что за ним последуют и другие.

Причины искривления позвоночника

Искривление позвоночника происходит, когда позвонки, ослабленные остеопорозом, деформируются и приобретают клиновидную форму. Это приводит к увеличению кривизны позвоночника и уменьшению роста, а также возрастанию нагрузки на поясницу, что сопровождается болями в мышцах. Чтобы предотвратить или уменьшить деформацию позвоночника, Вы должны привыкнуть сохранять прямую осанку, избегать переутомления спины. Для этого хорошо помогают специальные упражнения для исправления осанки. Если у вас появились мышечные боли, то можно их уменьшить, полежав на спине на ровной поверхности. Мышечные боли обычно прекращаются через 1-2 года, как только спина адаптируется к новой форме.

Образ жизни больных с остеопорозом

Самое большое значение имеет предупреждение случайных падений и избыточной нагрузки на позвоночник, которые часто вызывают переломы. Очень важны личные меры безопасности. Старайтесь быть осторожным при приеме лекарств, носите удобную обувь; избегайте потенциальных опасностей на улице и дома.

Личная безопасность

Избегайте падений, особенно если Вы принимаете лекарства, нарушающие равновесие. Носите обувь на плоской подошве, без каблука (например, спортивную). Держитесь за перила на лестнице, избегайте недостаточно освещенных мест. Будьте осторожны, когда идете по мокрой дороге или скользкому шоссе. Постарайтесь, чтобы ваши руки были свободны и могли защитить Вас в случае падения.

Безопасность в повседневной жизни

Не поднимайте тяжелых предметов.

Избегайте движений, которые могут привести к растяжению мышц спины.

Не наклоняйтесь вперед, поднимая предметы. Лучше поднимайте нужные вам предметы полуприседая или с коленей, стараясь держать спину прямо.

Не пользуйтесь стремянками или стульями, чтобы достать что-то. Это опасно.

Попросите окружающих помочь Вам.

Безопасность дома

В своем доме постарайтесь сделать все так, чтобы Вам было удобно и, прежде всего, надежно. В доме должно быть хорошее освещение, перила, поручни и пр. Освободите проход от ненужных предметов, ковриков и проводов. Проверьте, в хорошем ли состоянии пол и лестницы.

Будьте внимательны и предусмотрительны в повседневной жизни, особенно при наклонах и поднятии тяжестей. Сделайте ваш дом удобным, уберите с дороги все, что вам мешает. Помните, что чаще всего несчастные случаи происходят тогда, когда вы спешите.

Предупреждайте остеопороз в течение всей жизни!

В любой период своей жизни каждая женщина может эффективно противостоять остеопорозу: с помощью активного и здорового образа жизни и потребления достаточного количества кальция в молодости.