

Профилактика остеопороза

Остеопороз – это одно из самых распространенных заболеваний костной ткани у людей пожилого возраста, которое приводит к нарушению структуры костной ткани: она становится менее плотной и хрупкой. В большинстве случаев патология обнаруживается только после возникновения перелома. При данном заболевании есть риск сломать кость даже при небольшой нагрузке на нее.

Профилактика остеопороза направлена на формирование здоровых костей в молодом возрасте и как можно более долгое сохранение их в здоровом состоянии. С целью профилактики остеопороза необходимо помнить следующее.

Сбалансированное питание. Для профилактики остеопороза необходимо полноценное питание с высоким содержанием кальция, фосфора, магния, цинка, меди и витаминов С, К, белка.

Одним из основных минералов, оказывающих существенное влияние на формирование и поддержание скелета, является кальций. Человеку необходимо около 1000 мг кальция в день. Источником кальция являются молочные продукты, соевые продукты, различные виды капусты, минеральные воды, которые содержат кальций. Следует избегать избыточного употребления «истребителя» кальция – фосфатов, которых много в колбасных изделиях, в газированных напитках.

Для лучшего усвоения кальция в желудочно-кишечном тракте очень важен витамин D, который поступает в организм вместе с такими продуктами питания, как рыба, печень, яйца, а также образовывается под влиянием ультрафиолетовых лучей.

Кроме того, необходимо обратить внимание на белковую составляющую рациона. Необходимо употреблять 1-1,2 г белка на 1 кг массы тела в день. В то же время стоит 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 соль также повышает выделение кальция с мочой и поэтому снижает минеральную плотность кости у взрослых людей.

Доступная и умеренная физическая активность. Кости могут стать крепче благодаря нагрузкам: систематическое движение позволяет костям накапливать необходимое количество кальция, увеличивает обмен веществ, и кальций может поступать в кости. Согласно рекомендациям ВОЗ, взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности. Физическая активность может включать ходьбу, бег, занятия теннисом, легкую гимнастику, велосипедный спорт. Плавание полезно для развития выносливости, функционирования сердечно-

сосудистой системы, но в то же время не нагружает кости, поэтому плавание меньше пригодно для профилактики остеопороза.

Поддержание нормальной массы тела. Необходимо следить за своим весом. Так, чрезмерно худые женщины страдают от остеопороза гораздо чаще. Это обусловлено тем, что жировая клетка способна синтезировать гормоны, стимулирующие развитие костной ткани.

Профилактика падений: лечение неврологических и кардиологических заболеваний, отказ от алкоголя и седативных препаратов, осторожность при перемещении.

Избавление от вредных привычек (курения, злоупотребления спиртными напитками).

врач-гигиенист
санитарно-эпидемиологического отдела
ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г.Минска»

Чепелева Е.Н.