Остеопороз – безмолвная эпидемия.

Остеопороз – это метаболическое заболевание скелета, связанное с потерей кальция костной тканью. При этом заболевании ткань костей истончается, и в итоге любая незначительная травма может закончиться серьезным переломом. Согласно статистике ВОЗ, остеопороз занимает четвертое место по смертности, пропустив вперед себя сердечно-сосудистые заболевания, онкологию и сахарный диабет. Более 200 млн. человек в мире страдают этой болезнью. Хрупкие кости, искривление позвоночника в виде горба и переломы шейки бедра у пожилых людей – проявления остеопороза, которые могут привести к инвалидности.

Опасность остеопороза состоит в том, что заболевание не имеет характерных симптомов, которые указывали бы на начало процесса, поэтому чаще всего пациент с этим заболеванием обращается к врачу только после перелома при минимальной травме, который и становится первым признаком остеопороза. Типичными местами переломов при остеопорозе являются: позвонки, шейка бедра, плечо и предплечье.

Патологический процесс обычно начинается у людей в возрасте старше 40 лет. В России им страдают около 14 млн. человек, причем у женщин остеопороз встречается чаще, чем у мужчин.

Причина возникновения остеопороза – изменение метаболизма (обмена веществ) в костной ткани. В скелете начинают преобладать процессы деструкции костей, а скорость образования новой костной массы резко снижается. Факторы риска развития заболевания: **Неуправляемые** — не зависят от самого человека: женский пол; возраст старше 65 лет; наличие остеопороза у близких родственников в возрасте 50 лет и старше; предшествующие переломы; некоторые эндокринные заболевания; ранняя менопауза у женщин (младше 45 лет); прием глюкокортикоидов, длительная иммобилизация (постельный режим более 2 месяцев); плохая экологическая обстановка.

Управляемые — зависят от образа жизни и поведения и могут быть устранены: низкое потребление кальция; дефицит витамина D; низкий индекс массы тела; вредные привычки – курение, злоупотребление алкоголем; низкая физическая активность.

На какие же симптомы следует обратить внимание, прежде чем не образовался перелом:

Болезненные ощущения в спине, особенно при прощупывании позвоночника руками.

Постоянное напряжение мышц спины, заметное ограничение двигательной активности.

Внезапное нарушение осанки, появление сутулости и сильного прогиба позвоночника в пояснице.

Более позднее проявление болезни - уменьшение роста - когда длина размаха рук превышает длину тела более чем на 3 см.

Заметное сужение расстояния между нижними ребрами и дугами крыльев подвздошной кости.

При первых признаках возникновения заболевания обращайтесь в больницу. Проведя определенные обследования и диагностику остеопороза, врач сможет назначить надлежащее лечение и не допустить образование неожиданных переломов. В целом во избежание запущенности болезни рекомендуется: женщинам среднего возраста и людям пожилого возраста обоих полов, проходить раз в два года денситометрию (определение плотности костной ткани).

Можно ли вылечить остеопороз? Остеопороз — это хроническое заболевание костей скелета, поэтому вылечить его полностью нельзя. Однако меры профилактики могут замедлить снижение плотности костной ткани.

Укрепления костной ткани в детском и подростковом возрасте может быть лучшей защитой от развития остеопороза в старшем возрасте. До 98% массы скелета человек получает до 30 лет. Рекомендации по профилактике остеопороза следующие:

правильное и сбалансированное питание, содержащее достаточное количество кальция, фосфора, натрия и микроэлементов;

обязательно следите за распорядком дня (важны: полноценный сон, прогулки на свежем воздухе и солнечные ванны), чтобы в организме витамин D вырабатывался естественным путем;

активный образ жизни;

откажитесь от вредных привычек и употреблять много соли;

принимайте в пищу достаточное количество кисломолочных продуктов и продуктов, содержащих белок.

Будьте здоровы!