

## **Остеопороза можно избежать**

Остеопороз - заболевание скелета, характеризующееся уменьшением плотности кости, что приводит к значительному повышению хрупкости костей и возрастанию риска переломов.

Продолжительность жизни в индустриально развитых странах неуклонно возрастает. Такие же тенденции наблюдаются и в Республике Беларусь. Устойчивый рост средней продолжительности жизни, наблюдаемый в течение последних тридцати лет, окажет затем в дальнейшем огромное влияние на структуру нашего общества.

С прогрессирующим старением общества доля дегеративных заболеваний опорно-двигательного аппарата, к которым относится остеопороз, значительно увеличивается. Известно, что после пятидесяти лет каждая третья женщина и каждый двенадцатый мужчина страдает остеопорозом, основным проявлением которого являются переломы позвонков, дистальной трети предплечья и шейки бедренной кости.

Остеопоротические переломы выходят на первое место среди наиболее распространенных заболеваний у женщин. Переломы тел позвонков нередко сопровождаются болевым синдромом, вызывают снижение трудоспособности. Переломы шейки бедра в большинстве случаев требуют длительной госпитализации и нередко хирургического вмешательства.

Согласно оценки экспертов ВОЗ остеопороз занимает четвертое место после сердечнососудистых заболеваний, онкологических заболеваний и сахарного диабета. Известно, что ключевой проблемой остеопороза является профилактика, поскольку не один лекарственный препарат не способен полностью восстановить ни количество, ни качество костной ткани.

Одной из основных мер профилактики остеопороза у пожилых людей является дополнительное введение препаратов кальция в сочетании с витамином Д. Пожилые люди после шестидесяти пяти лет должны получать в день не менее 1 500 мг кальция. Лечение должно проводиться длительно. При остеопорозе пациенты должны придерживаться простых принципов здорового питания. Необходима диета, обогащенная минералами и витаминами. Желательно регулярно употреблять в пищу рыбу и морепродукты, молочные продукты.

В пищевом рационе доминирующая роль отводится овощам, фруктам, кашам. А вот употребление сахара, соли и жиров следует ограничивать физиологическими нормами. Очень важно, чтобы с пищей в организм поступал кальций в достаточном количестве. Этот элемент необходим для нормальной жизнедеятельности костной ткани и его оптимальное присутствие в пище служит хорошей профилактикой развития остеопороза.

Важно помнить, что прием кальция, здоровое питание, улучшает качество жизни и являются профилактикой остеопороза.

Врач-терапевт участковый

Литвинчук Лидия