**Остеопороз: профилактика и лечение**

В человеческом организме нет ничего застывшего, в нем постоянно происходит обновление. Даже такая, казалось бы, незыблемая костная ткань все время обновляется. С возрастом скорость разрушения (резорбции) старой кости становится выше скорости формирования новой костной ткани. Этот дисбаланс связан с возрастным дефицитом кальция и приводит к остеопорозу костей — истончению костной ткани. Кости становятся хрупкими, и малейший ушиб или неловкое движение могут привести к перелому.

Чаще всего остеопороз поражает женщин в период менопаузы. Во время климакса в организме снижается уровень женского полового [гормона эстрогена](http://knigazdorovya.com/fitoestrogeny/). В результате кальций усваивается хуже, и костные ткани становятся слабыми. Мужчины страдают остеопорозом реже, и кости у них истончаются не так быстро. Мужчины в основном подвержены этой болезни в преклонном возрасте, когда замедляется процесс выработки гормона тестостерона. Остеопороз особенно распространен среди худощавых мужчин и тех, у кого в рационе мало молочных продуктов — источников кальция. От этой болезни могут страдать и люди моложе 60 лет, регулярно принимающие лекарственные препараты, содержащие стероиды (например, от астмы, от воспаления суставов, кишечника). И при нарушениях в работе щитовидной железы, паращитовидных желез.

На ранних стадиях мы не видим и не ощущаем проявлений остеопороза. Как правило, люди начинают беспокоиться тогда, когда происходит перелом. Не только руки или ноги, но и более серьезный: позвонков, шейки бедра. Причем перелом может случиться даже без падения, только из-за ушиба. Позвонки могут повредиться под весом собственного тела. Каждый второй перелом после 50 лет вызван именно эти диагнозом. Но от скрытого остеопороза страдают и более молодые, особенно женщины.

Диагностика остеопороза

 Одним из основных методов диагностики остеопороза является денситометрия — разновидность рентгеновского исследования. Всем женщинам с 60 лет рекомендуется регулярно, раз в 2 года, проводить данное исследование. А тем, у кого менструации прекратились рано (в 45-47 лет), контроль за плотностью костей надо делать в более раннем возрасте. Кроме того, денситометрию нужно проходить тем женщинам, чьи матери страдали остеопорозом или перенесли перелом шейки бедра. Остеопороз связан с генетикой, у некоторых людей есть наследственная предрасположенность к нему.

Лекарственные препараты при остеопорозе С этим заболеванием можно бороться. Существуют лекарства, которые улучшают состояние костей. Действие большинства средств основано на уменьшении разрушения (резорбции) костной ткани. Препарат назначит врач на основании пола пациента, тяжести заболевания и сопутствующих болезней.

Профилактика остеопороза Важную роль в профилактике остеопороза играет правильное питание, а также двигательная активность и отказ от вредных привычек. В рационе, начиная еще с подросткового возраста, должны обязательно присутствовать продукты, содержащие кальций и витамин D. У большинства людей старше 55 лет отмечается дефицит витамина D, который играет большую роль в обмене кальция и поддержании здоровья костей, он помогает кальцию лучше усваиваться в организме. В продуктах витамин D содержится лишь в небольших количествах. Наш организм производит витамин D во время пребывания на солнце.

Питание при остеопорозе

Для здоровья костей полезны прежде всего молочные продукты: молоко, йогурты, сыры, творог. Суточная потребность человеческого организма в кальции 1200 мг. Чтобы обеспечить суточную потребность в кальции, необходимо выпивать три стакана молока или кефира в день и съедать 150г творога или сыра. Кисломолочные продукты усваиваются лучше свежего молока.

Кальцием богат кунжут, поэтому кунжутное масло можно использовать для заправки салатов. Полезны блюда из сои и брокколи, а также белокочанной и брюссельской капусты, бобовых, семечки подсолнечника, орехи, в которых тоже много кальция.

Витамин К играет важную роль в свертывании крови и в усвоении витамина D. А значит, влияет и на усвоение кальция, в конечном счете замедляя процесс истончения костей. Витамин К содержится в брокколи, брюссельской и белокочанной капусте, в шпинате и римском салате, в эндивии (салатном цикории), петрушке, листьях горчицы.

Не стоит забывать и о калии. Этот минерал нейтрализует кислоты, которые разрушают структуру костей. Однако имейте в виду, что избыток калия опасен для людей, страдающих заболеваниями почек. Должны быть осторожны и те, кто принимает мочегонные лекарства, иначе возможны нарушения сердечного ритма. Калием богаты помидоры, шпинат, картофель, авокадо, бобовые, а также мясо, молоко, йогурты. Из фруктов — цитрусовые, бананы. Много калия в сухофруктах и разных орехах.

Здоровая свежая пища лучше любых искусственных добавок. В ней все полезные вещества содержатся в естественном сочетании.

Физические упражнения при остеопорозе Регулярная физическая нагрузка, ежедневные упражнения повышают гибкость суставов, укрепляют мышцы, улучшают осанку. И, разумеется, уменьшается риск падений от неловких движений. Также очень полезны подвижные игры и прогулки на свежем воздухе. Как вы теперь поняли, остеопороз является серьезной проблемой для нашего здоровья. Прислушайтесь к советам по профилактике остеопороза и участь такого заболевания Вас минует. Будьте здоровы!