



ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА

Остеопороз (ломкость костей) - прогрессирующее системное заболевание костной системы, при котором нарушается структура и снижается плотность костной ткани. Данное заболевание проявляется деградацией структуры костной ткани и потерей костной массы, что приводит к повышенной хрупкости костных структур, тем самым увеличивая риск перелома запястья, бедра и позвонков (чаще всего).

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Одним из основных минералов, оказывающих влияние на формирование и поддержание скелета, является кальций. Основным источником кальция – молочные продукты, бобовые, шпинат, зелень, орехи, рыба и морепродукты. Для улучшения усвоения кальция в желудочно-кишечном тракте очень важен витамин Д, который поступает в организм вместе с такими продуктами питания, как рыба, печень, яйца, а также образовывается в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей. Вредными продуктами при остеопорозе являются кофе и поваренная соль.

ПОДДЕРЖАНИЕ НОРМАЛЬНОЙ МАССЫ ТЕЛА

Следите за своим весом. Чрезмерно худые женщины страдают от остеопороза гораздо чаще, нежели полные. Это обусловлено тем что жировая клетка способна синтезировать гормоны, стимулирующие развитие костной ткани.

УСТРАНЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Откажитесь от употребления табака и алкоголя.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Физические нагрузки важны для уменьшения потерь костной ткани, улучшения равновесия и профилактики падений, а также для реабилитации после перенесенных переломов. Физическая активность должна включать ходьбу, бег, занятия теннисом и другие виды активностей на свежем воздухе.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПАДЕНИЙ

Делайте упражнения для улучшения равновесия. Например, ноги вместе. Руки на поясе, подняться на носках и стоять 15-20 секунд и другие. Кроме того, следите за зрением и слухом, регулярно посещайте окулиста и ЛОР-врача. Используйте приспособления для ходьбы (ходунки, трость).