



ОСТЕОПОРОЗ

Болезни органов движения костей, суставов и мышц — у пожилых встречаются очень часто.

У половины пожилых людей наблюдаются начальные проявления ослабления костей (остеопения), а треть страдает уже остеопорозом, при котором от «слабости костей» легко возникают переломы.

Дегенеративные заболевания суставов, позвоночника и околосуставных тканей наблюдаются примерно у половины пожилых людей (у 50—60%).

Каждая четвертая женщина старше 65 лет переносит в своей жизни перелом позвоночника, каждая пятая — умирает в течение 6 мес. после перелома шейки бедренной кости. У всех, кто остался жить после перелома бедра, снижается качество жизни, многие теряют способность к самообслуживанию, а значит, независимость: появляется необходимость в постороннем уходе.

КАКОВА ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ КОСТЕЙ И СУСТАВОВ?

- Снижение массы тела: это уменьшит нагрузку на позвоночник и суставы.
- Ежедневная лечебная гимнастика: направляйте усилия именно на поражённый сустав, так как синовиальная жидкость, омывающая суставы, выделяется только при движении; кроме того, физическая нагрузка улучшает кровообращение в суставе.
- Отказ от подъёма тяжестей: поднимайте не более 2—3 кг.
- Соблюдение диеты: откажитесь от бульонов, консервов, копчёностей, кофе, шоколада.

ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОПОРОЗ И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Остеопороз затрагивает все кости скелета. Его признаки — истощение и микроскопические нарушения костной ткани — долгое время остаются незаметными. Однако эти изменения делают кости ломкими и повышают риск переломов даже при незначительных травмах. Так что обычно об остеопорозе пациенты узнают уже после возникновения перелома.

Главными причинами потери костной массы в пожилом возрасте являются:

- дефицит кальция в рационе;
- слабое его всасывание в кишечнике;
- недостаточность витамина D.

Риск переломов значительно уменьшается при приёме витамина D и солей кальция. В наши дни самыми перспективными считаются препараты, в которых содержится комбинация кальция с витамином D.

Необходимо также следить, чтобы повседневный рацион включал продукты, содержащие эти вещества: это молочные продукты (нежирный творог, сыр), рыба (особенно сардины), некоторые растительные продукты (кунжут, сельдерей).

У женщин в течение первых 5 лет менопаузы потери костной массы обусловлены главным образом снижением секреции женских половых гормонов. Именно поэтому пожилым женщинам в этот период нужно обращаться к эндокринологам и гинекологам: врачи назначат подходящее лечение, которое сможет уберечь от болезней, столь опасных в таком возрасте.

Кроме того, необходимо постараться свести к минимуму риск переломов в быту:

- носить удобную обувь на низком каблуке;
- не выходить на улицу в гололед;
- установить поручни в ванной и туалете, нескользкое напольное покрытие и т.д.

Будьте здоровы!