

Советуем почитать

54.582.5

Г 83

Григорьев, В. Ю. Жизнь без боли в спине: лечение сколиоза, остеопороза, остеохондроза, межпозвонковой грыжи без операции / В. Ю. Григорьев. – Харьков ; Белгород : Клуб семейного досуга, 2015. – 381 с.

Боркунова, Т. И. Кальций всему виной / Т. И. Боркунова // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2015. – № 11. – С. 46-54.

Как лечиться и чем питаться, если у вас диагностировали остеопороз.

Кириллов, В. Как предотвратить хрупкость костей? / В. Кириллов // 60 лет – не возраст. – 2020. – № 10. – С. 26-31.

Особенности протекания остеопороза у пожилых людей, его лечение, борьба с наиболее частыми осложнениями – переломами.

Кириллов, В. Что такое остеопороз / В. Кириллов // Будь здоров!. – 2019. – № 10. – С. 11-17.

Причины, симптомы, диагностика, лечение и профилактика остеопороза.

Масляева, М. Как укрепить кости? / М. Масляева // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 3. – С. 22-27.

Причины развития, диагностика и профилактика остеопороза.

Полякова, Ю. Остановить разрушение костей / Ю. Полякова // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 6. – С. 39-46.

Правила обследования и лечения остеопороза.

Самсонова, Е. Как жить с остеопорозом / Е. Самсонова // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 11. – С. 14-19 ; № 12. – С. 15-21.

Причины возникновения и симптомы остеопороза. Профилактика и лечение остеопороза и переломов костей.



Наш адрес:

Центральная городская библиотека
г. Ангарск, 17 микрорайон, дом 4
Телефон: 8 (3955) 55-09-69
Официальный сайт: cbs-angarsk.ru

Составитель:

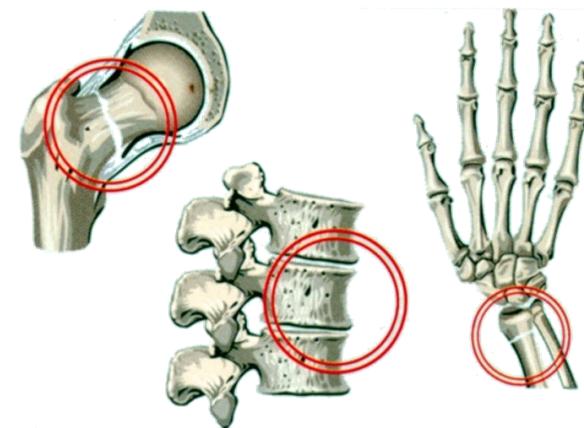
гл. библиограф Петрова И. А.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Ангарского городского округа
«Централизованная библиотечная система»

Информационно-библиографический отдел

Серия «Календарь здоровья»

Берегите свои кости!



20 октября - Всемирный день борьбы с остеопорозом

Ангарск
2020

Всё об остеопорозе

По данным Всемирной организации здравоохранения, заболевание остеопорозом по распространенности занимает четвертое место среди неинфекционных заболеваний после болезней сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний и сахарного диабета. В мире им страдают каждая третья женщина и каждый пятый мужчина старше 50 лет.

Остеопороз – это заболевание, которое характеризуется снижением плотности костной ткани у человека.

Основным проявлением и осложнением остеопороза являются переломы. Причем возникнуть они могут даже при небольшой травме или вовсе без нее, например, при подъеме нескольких килограммов или резком изменении положения тела.

Наиболее часто при остеопорозе встречаются :

- перелом лучевой кости в «типичном месте»;
- перелом шейки бедра;
- перелом костей грудного и поясничного отделов позвоночника.

Остеопоротические переломы позвонков не всегда сопровождаются яркими симптомами и диагностируются, особенно если деформация кости происходит постепенно. Боль в спине, снижение роста и деформация спины – возможные признаки переломов позвонков!

Факторы риска развития остеопороза

Неуправляемые факторы риска

Возраст старше 65 лет.

Женский пол, ранняя менопауза – до 45 лет.

Наследственная предрасположенность.

Длительная неподвижность конечности (более 2 месяцев).

Некоторые эндокринные заболевания.

Управляемые факторы риска

Курение

У курильщиков значительно выше риск любого перелома.

Злоупотребление алкоголем

У людей, злоупотребляющих алкоголем, на 40% повышен риск остеопоротического перелома.

Низкий индекс массы тела

Важно поддерживать нормальный вес тела.

Плохое питание

Питание, богатое кальцием и белками, полезно для здоровья костей и мышц в любом возрасте. Особое значение нарушения питания имеют у пожилых. В первую очередь потому, что они предрасположены к остеопорозу, падениям и переломам.

Дефицит витамина D

Витамин D очень важен для здоровья костей, поскольку улучшает всасывание кальция.

Частые падения

Риск падений и переломов существенно повышают плохое зрение, нарушения координации, нейромышечная дисфункция, деменция.

Недостаточная физическая нагрузка

Недостаточная физическая нагрузка приводит к потере костной ткани. Поэтому важно регулярно выполнять физические упражнения с нагрузкой весом, а также упражнения, направленные на укрепление мышц. У взрослых людей, ведущих малоподвижный образ жизни, костная ткань страдает больше.

Остеопороз и переломы можно предотвратить, если:

– регулярно заниматься спортом, делать упражнения на весовые нагрузки, мышечное укрепление и балансировку;

– обеспечить питание, полезное для костей; кальций, витамин D и протеин – самые важные для здоровья костей;

– избегать вредных привычек: курения и чрезмерного употребления алкоголя;

– поддерживать здоровую массу тела;

– пройти консультацию врача и, если нужно, принимать лечение.

Рекомендации по питанию для профилактики остеопороза:

1. По возможности отказаться от продуктов, которые выводят кальций из организма (чай, кофе).

2. Ограничить употребление красного мяса до 1-2 раз в неделю, так как фосфор, содержащийся в мясе, препятствует усвоению кальция. В рационе в избытке должны быть молоко и его производные, миндаль, капуста.

3. При остеопорозе организм нуждается в двойной дозе цинка, а значит, необходимо освоить приготовление блюд с бобовыми, печенью, морепродуктами и сельдереем.

4. Необходимый витамин D можно получить из жирной рыбы (сельди, сардины, лосось), кунжута, сыра, сметаны и яиц.

5. Костная ткань быстрее восстанавливает свою плотность благодаря магнию и продуктам, в которых он содержится. Это бананы, листовые овощи, грецкие орехи и бобовые, молочные продукты.