

The Jean Hailes *Foundation* for women's health

Здоровые кости и профилактика остеопороза

Рост и разрежение костной ткани

Кость – это живая ткань, состоящая из особых костных клеток. Как и другие клетки организма, они постоянно отмирают и обновляются. В детском возрасте у человека количество обновленных клеток превышает количество отмерших, в результате чего происходит рост костей. К концу периода полового созревания рост костей практически завершается. По завершении позднего подросткового периода происходит лишь небольшое увеличение прочности костей.

Приблизительно с 35 лет у человека начинает возникать диспропорция между воспроизводством и отмиранием костной ткани. В результате с возрастом прочность костей постепенно уменьшается как у мужчин, так и у женщин.

Половые гормоны играют важнейшую роль в сохранении прочности костей. У женщин во время менопаузы уровень эстрогена в организме падает, в результате чего ускоряется процесс разрежения кости.

В течение первых пяти лет после менопаузы женщина теряет в среднем до 10 процентов общей костной массы.

Что такое остеопороз

Остеопороз происходит тогда, когда кости утрачивают свою прочность и плотность в результате недостатка кальция, становятся хрупкими и легче ломаются.

Как правило, явных признаков развития остеопороза не существует до тех пор, пока не происходит перелом. Чаще всего переломы происходят в позвоночнике, бедре и запястье, причем зачастую это происходит в результате даже небольшого падения. В результате остеопорозных переломов позвоночника уменьшается рост человека, появляется боль и постепенное развитие так называемого “вдовьего горба”.

Насколько часто встречается остеопороз

Переломы костей, связанные с остеопорозом, происходят более чем у каждой второй женщины и у каждого третьего мужчины в возрасте старше 60 лет.

Факторы, способствующие развитию остеопороза

- семейная предрасположенность к этому заболеванию
- недостаточное количество кальция в пище
- курение
- алкоголь – более двух стандартных напитков в день
- кофеин – более трех чашек чая или кофе в день
- отсутствие физической активности
- ранняя менопауза – до 45-летнего возраста
- миниатюрное телосложение
- продолжительное отсутствие менструаций в результате чрезмерной физической активности и голодание, в результате чего снижается уровень эстрогена
- прием некоторых видов лекарств в течение долгого времени, например, кортикостероидов от ревматического артрита и астмы
- недостаток витамина D.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit
PO Box 1108, Clayton South,
Victoria, Australia 3169
173 Carinish Road, Clayton,
Victoria, Australia 3168

tel (03) 9562 6771
toll-free 1800 151 441
fax (03) 9548 9120
email education@jeanhailes.org.au
web www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

Здоровые кости и профилактика остеопороза

Как уменьшить риск заболевания

Здоровая пища

Употребляйте здоровую пищу – много свежих фруктов, овощей и продуктов из цельного зерна. Особенно полезны продукты, богатые кальцием. Кальций жизненно необходим для формирования и сохранения прочных, здоровых костей. Кроме того, он улучшает функцию мышц и нервной системы. Рекомендуемое минимальное количество кальция в питании в день:

- Дети от 1 до 3 лет - 500 мг в день
- Дети от 4 до 8 лет - 700 мг в день
- Дети от 9 до 11 лет – 1000 мг в день
- Подростки (от 12 до 18 лет) – 1300 мг в день
- Мужчины от 19 до 70 лет – 1000 мг в день
- Мужчины старше 70 лет – 1300 мг в день
- Женщины от 19 до 50 лет – 1000 мг в день
- Женщины старше 50 лет – 1300 мг в день

Самым лучшим источником кальция являются молочные продукты. В них содержится много кальция, который легко усваивается организмом. Выбирайте сорта с низким содержанием жира, чтобы уменьшить риск увеличения веса тела и повышения уровня холестерина. Рыбные консервы со съедобными костями также являются хорошим источником кальция.



(В одной порции содержится приблизительно 300 мг кальция)

Витамин D

Витамин D помогает улучшить поглощение кальция из желудочно-кишечной системы и почек, в результате чего кальций поступает в ткани организма и кровь. Витамин D также способствует отложению кальция в костях.

В основном витамин D образуется в организме за счет воздействия на кожу солнечных лучей. Исследования показали, что у многих людей наблюдается нехватка витамина D в результате того, что они проводят много времени в помещении. Для выработки витамина D достаточно находится на солнце всего лишь по 10-15 минут в день. В то же время важно не допускать чрезмерного воздействия солнечных лучей, особенно в летнее время, так как существует риск повреждения кожи и рака кожи.

Физическая активность

Регулярные упражнения с весовой нагрузкой и упражнения для развития силы увеличивают костную массу у людей всех возрастов. Они также стимулируют рост кости, улучшают гибкость и координацию. Рекомендуются такие виды физической активности как ходьба, бег, теннис и танцы продолжительностью не менее 30 минут три-четыре раза в неделю.

Другие меры профилактики

- Не курите.
- Уменьшите употребление алкоголя и кофеина.

Диагностика остеопороза

Самым надежным способом диагностики остеопороза является измерение плотности кости. Наиболее распространенная и надежная методика диагностики называется "DEXA", при которой используется рентгеновская технология и требуется минимальное облучение. Эта методика дает точные результаты, и ее можно использовать для отслеживания результатов лечения и/или наблюдения за развитием заболевания.

Где можно получить более подробную информацию

www.jeanhailes.org.au
www.bonehealthforlife.org.au
www.osteoporosis.org.au – Организация "Osteoporosis Australia" (02) 9518 8140