

Профилактика остеопороза: как избежать хрупкости костей в пожилом возрасте

Остеопороз - патология скелета, сопровождающаяся структурными изменениями костных тканей. Кости утрачивают прочность, становятся более хрупкими. Заболевание часто протекает бессимптомно: у человека не возникают боли в суставах, не ограничивается объем движений. Остеопороз обнаруживается при диагностировании переломов, трудно поддающихся лечению. В терапии патологии используются различные группы препаратов: бисфосфонаты, гормоны, витамин D, Кальцитонин. Лекарственные средства имеют ряд противопоказаний, проявляют выраженные побочные эффекты. Поэтому врачи уделяют особое внимание профилактике остеопороза. Укрепить позвоночник и суставы помогает умеренная двигательная активность, массаж, сбалансированное питание, правильный питьевой режим.

Группа риска

Основная опасность остеопороза — возможность перелома костей при незначительных нагрузках, например при падении. Если заболевание уже возникло, то курсовой прием кальция и витамина D не поможет. Необходимо выяснить его причину, остановить дальнейшее прогрессирование резорбции (разрушения) костей. Остеопороз нередко становится последствием других патологий:

- онкологии;
- гепатитов;
- тяжелых заболеваний печени, органов мочевого выделения;
- ревматоидного артрита.

Они сопровождаются плохим усвоением кальция. Даже несмотря на повышенное содержание микроэлемента в организме, кости постепенно истончаются. Только после устранения основного заболевания исчезает и остеопороз. В группу риска входят практически все женщины в период климакса. Во время естественной менопаузы снижается выработка половых гормонов, нарушая абсорбцию кальция. Для лечения остеопороза у пациенток применяется гормонозаместительная терапия, а профилактикой становится дополнительный прием препаратов с кальцием и витамином D.



Но не всегда повышенная хрупкость костей становится причиной хронических заболеваний. Спровоцировать остеопороз могут вредные привычки, несбалансированное питание. Что становится спусковым крючком к частым и труднозаживающим переломам:

- курение;
- злоупотребление алкоголем;
- недостаток кальция в продуктах питания;
- прием фармакологических препаратов без назначения врача;
- низкая двигательная активность.

Справиться с первыми признаками остеопороза поможет своевременное устранение этих провоцирующих факторов из привычного образа жизни. Врачи рекомендуют заниматься профилактикой заболевания с раннего детства. Такой совет в случае остеопороза наиболее актуален. Патология чаще всего диагностируется у женщин в период климакса, но страдают от нее и маленькие дети. Дефицит витамина D приводит к плохому усвоению кальция и развитию рахита. Для этого заболевания характерно истончение и искривление костей скелета.

Профилактические мероприятия

Лечение и профилактика остеопороза проводятся одновременно. Эффективность терапии значительно возрастает на фоне сбалансированного питания и налаженного питьевого режима. А умеренные физические нагрузки способствуют быстрому выведению метаболитов лекарственных средств, снижая их токсичное воздействие. Проводить профилактические мероприятия никогда не поздно. Но изменения в привычном образе необходимы при появлении первых настораживающих симптомов. Это ухудшение осанки, обильное выпадение волос, расслаивание ногтевых пластин, участившиеся стоматологические патологии.

Боли в суставах при резкой перемене погоды также становятся одним из признаков разрушения костных тканей.

Профилактические меры, предупреждающие развитие остеопороза и ускоряющие выздоровление	Комплекс мероприятий, направленный на восполнение запасов кальция и витамина D в организме человека
Повышенная двигательная активность	Занятия лечебной гимнастикой и физкультурой, йогой, пробежки и прогулки на свежем воздухе, скандинавская ходьба, плавание
Соблюдение лечебной диеты	Включение в рацион свежих овощей, зелени, фруктов, ягод, жирной рыбы, орехов и сухофруктов
Исключение вредных привычек	Отказ от курения, употребления алкоголя и препаратов, не назначенных врачом, исключение из ежедневного меню кофе и крепкого чая

Врачи относят к вредным привычкам и приверженность к частому употреблению крепкого чая, кофе, сладких газированных напитков. Они обладают мощным диуретическим эффектом. Учащение мочеиспусканий провоцирует потерю

необходимой клеткам жидкости. Вместе с ней организм покидают и микроэлементы:

- кальций;
- фосфор;
- медь;
- молибден;
- калий.

Все они задействованы в процессах синтеза хондроцитов — строительного материала костей. Многие кофеманы страдают от периодических болей в суставах из-за нехватки в организме кальция.

Вредной привычкой считаются и постоянные монодиеты. Женщины, пытающиеся сбросить вес, начинают питаться однообразно и нерегулярно. Особенно опасны диеты, при которых в течение дня употребляется только один продукт — курица, фрукты, рыба. Даже если есть только один творог с высоким содержанием кальция, это не улучшит ситуацию. Для его усвоения необходимы другие биоактивные соединения, дефицит которых остро ощущается в организме во время диеты.

Лечебная физкультура и гимнастика

Профилактика остеопороза в пожилом возрасте заключается не только в отказе от вредных привычек, но и в поддержании в тонусе суставов и позвоночника. Можно заниматься лечебной физкультурой и гимнастикой под присмотром специалистов.

Тренировки направлены на укрепление связочно-сухожильного аппарата, что позволяет защитить кости от переломов. Регулярное выполнение упражнений способствует улучшению кровоснабжения тканей питательными и биологическими соединениями. Ускоряется обмен веществ, способствуя регенерации повреждений и очищению организма от шлаков и токсинов.

Инструкторы в медицинских центрах рекомендуют 1-2 раза в день выполнять такие упражнения:

Лечебная гимнастика при остеопорозе

-  1. Лежа на спине, согните голеностопные суставы, вытяните колени, напрягите ягодицы, прижмите ладони к полу, выпрямите спину.
-  2. Слегка согните колени и голеностопные суставы, прижмите пятки и запястья к полу, напрягая при этом мышцы живота.
-  3. Поставьте стопы на пол и вытяните спину. Ладони плотно прижаты к полу, живот и ягодицы напряжены.
-  4. Поднимите вертикально левую ногу, правую руку прижмите к передней поверхности бедра, правая нога лежит на полу прямая. Поменяйте ноги.
-  5. Прижмите к полу пятки, слегка поднимите и выпрямите руки, приподнимите голову и напрягите мышцы живота.
-  6. Напрягите ягодицы, приподнимите бедра дугой, ладони и лопатки при этом остаются плотно прижатыми к полу.
-  7. Ноги, согнутые в коленях, обхватите руками и плотно прижмите к грудной клетке.
-  8. Сядьте прямо, распрямите ноги в коленях, тело поддерживайте руками, напрягая ягодицы и живот.
-  9. Встаньте на четвереньки, голову держите прямо, выгибайте и сгибайте спину, включая в движение голову. Упражнение можно выполнять на фитболе.
-  10. Встаньте на четвереньки, голову держите прямо, выгибайте и сгибайте спину, включая в движение голову. Упражнение можно выполнять на фитболе.
-  11. Стоя на четвереньках, вытяните левую руку вперёд, левую ногу - назад, мышцы живота напряжены. Затем меняем стороны. Упражнение можно выполнять на фитболе.

- ходьба на месте или на местности;
- ходьба на пятках, а затем на носках;
- наклоны вперед и назад, вправо и влево;
- вращательные движения корпусом;
- взмахи ногами;
- приседания.

Постепенно следует использовать при тренировках утяжелители, например, гантели весом 1-1,5 кг. Отличной заменой лечебной физкультуре станут занятия йогой, плаванием, скандинавская ходьба, утренние пробежки. Ревматологи отмечают, что у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, усваивается костными тканями меньшее количество кальция. Поэтому от заболеваний костей и суставов страдают совсем молодые люди, предпочитающие проводить время за компьютером.

Правильное питание в профилактике остеопороза

Лечение и профилактика остеопороза будут более эффективными при сочетании диетического питания с активным образом жизни. Это улучшит всасывание кальция и фосфора слизистыми оболочками желудочно-кишечного тракта. Следует избегать стрессов, негативно влияющих на пищеварение. Усвоению микроэлементов из продуктов питания способствуют частые прогулки или работа на свежем воздухе. Под воздействием ультрафиолетового излучения в организме повышается выработка жирорастворимого витамина D. Только в присутствии эргокальциферола происходит полноценное поглощение кальция костной тканью.

Общие принципы питания

Ежедневно в организм человека должно поступать около 1 грамма кальция в легкоусвояемом виде. Для женщин в период естественной менопаузы и пожилых людей это количество увеличивается в 1,5 раза. В ежедневном меню обязательно должны присутствовать молочные продукты (сыры, творог, сметана) без красителей, ароматизаторов и других пищевых добавок. Также диетологи рекомендуют придерживаться таких правил питания для профилактики и лечения остеопороза:

- присутствие в рационе продуктов с высоким содержанием витамина D, ретинола, токоферола, витаминов группы В, микро- и макроэлементов;
- меню нужно составлять с учетом суточной нормы белков — 150 г. Недостаток протеинов негативно отразится на состоянии мышц, а переизбыток спровоцирует диспепсические расстройства, нарушающие усвоение кальция;
- необходимо исключить или сократить содержание в рационе напитков, вымывающих кальций из организма — это крепко заваренный чай, кофе, лимонады;
- в течение суток следует употреблять около 2 л жидкости при отсутствии склонности к отекам. Это может быть негазированная чистая вода, ягодные



минеральные столовые воды.

Около 50% ежедневного меню должны составлять продукты, не подвергшиеся термической обработке: свежие овощи, ягоды, фрукты, варенец, ряженка, творог с нежирной сметаной. Врачи рекомендуют пациентам не добавлять соль при приготовлении пищи, а присаливать ее во время еды

Рекомендованные продукты питания

Лечебную диету с высоким содержанием кальция врачи рекомендуют пациентам с первичным и вторичным остеопорозом. Ее соблюдение помогает также предупредить возникновение патологии, препятствует ее прогрессированию. Сбалансированное питание показано людям с наследственной хрупкостью костей, больными суставами, недостаточной выработкой в организме витамина D. Высокая концентрация микроэлемента содержится в таких продуктах питания:

- нежирных кисломолочных продуктах — сырах, сметане, твороге, варенце, кумысе, айране, кефире;
- подсушенном ржаном, отрубном, пшеничном хлебе;
- нежирных сортах мяса — куриной грудке, крольчатине, телятине;
- белой рыбе — толстолобике, леще, судаке, тунце, сардине;
- морепродуктах — мидиях, кальмарах, креветках, осьминогах;
- овощных культурах — чечевице, фасоли, зеленом горошке, кабачках, тыкве, моркови;
- фруктах — яблоках, грушах, сливах, вишне, черешне;
- свежей зелени укропа, петрушки, шпината, салата, сельдерея.

Сыры плавленные  760 - 1005 мг	Брынза  830 мг	Миндаль  273 мг	Горчица  264 мг	Фисташки  250 мг
Чеснок  180 мкг	Фундук  170 мг	Творог  154 мг	Фасоль  150 мг	Сметана  90 - 120 мг
Овсянка  117 мг	Горох  115 мг	Ячневая крупа  93 мг	Грецкий орех  89 мг	Сливки  86 мг

Очень много кальция и других микроэлементов содержится в сухофруктах, особенно в изюме и кураге. Все виды орехов (не подсолненных!) считаются основным источником биологически активных веществ, необходимых для оптимального функционирования опорно-двигательного аппарата.

Для восполнения запасов витамина D и стимуляции его выработки организмом 2-3 раза в неделю нужно включать в рацион питания рыбу лососевых пород, сельдь, корюшку. В них содержится большое количество Омега-3 жирных полиненасыщенных кислот и жирорастворимых витаминов. Эти соединения помогают не только устранить дефицит полезных веществ, но и очищают кровеносные сосуды от вредного холестерина.

Запрещенные продукты

Для профилактики остеопороза недостаточно обогатить рацион продуктами с высоким содержанием кальция, фосфора, цинка и меди. Из него следует исключить продукты, мешающие усвоению организмом этих важнейших микроэлементов. Чего не должно быть на столе:



- тугоплавких животных и сублимированных жиров (сала, маргарина, майонеза);
- колбасных изделий и копченостей;
- кофе и кофеинсодержащих напитков, кондитерских изделий с шоколадом, сливочным и масляным кремом;
- фастфуда, соленых орешков и сухариков, чипсов;
- домашних и магазинных солений, маринадов и другой консервации;
- жирных сортов мяса.

Вымыванию кальция из костей способствует употребление продуктов с большой концентрацией щавелевой кислоты. Это щавель и свежий ревень. Профилактика остеопороза способствует нормализации содержания кальция в костных тканях. Улучшается общее состояние здоровья человека, предупреждается развитие серьезных осложнений. Повышенная двигательная активность, диета, исключение вредных привычек также повышают эффективность препаратов, используемых при лечении остеопороза.