**Остеопороз и как предотвратить его развитие**

Остеопороз – это заболевание скелета, характеризующееся уменьшением минеральной плотности кости, что приводит к значительному повышению её хрупкости и возрастания риска перелома.

По данным статистики, заболеванием страдают более 200 млн человек во всём мире. Болезнь угрожает каждой 3-й женщине и каждому 5-му мужчине старше 50 лет.

Заболевание часто называют «безмолвной болезнью», так как уменьшение прочности кости в большинстве случаев не сопровождается изменениями самочувствия пациента.

Процессы образования и разрушения костной ткани находятся в состоянии равновесия до 35 лет, далее процессы разрушения начинают преобладать над процессами костеобразования. Болезнь начинает давать о себе знать, когда снижение костной плотности достигает значительного уровня (первым проявлением болезни может быть перелом).

К другим проявлением остеопороза относятся:

- боли в костях без видимой причины, особенно в области поясницы и тазобедренных суставов, усиливающихся после стояния;

- изменение осанки (формирование горба в грудном отделе позвоночника);

- уменьшение роста более чем на 2 см.

**Характерно, что переломы при остеопорозе возникают после минимальной травмы или незначительной физической нагрузки (наклон, поднятие тяжести, кашель).**

**Типичные места возникновения остеопоротических переломов – позвонки, нижняя треть предплечья, верхняя часть бедра**.

**Основные факторы, способствующие развитию заболевания:**

-возраст (старше 55 лет);

-женский пол (костная масса женщин изначально на 10-30 процентов меньше, чем у мужчин, беременность и кормление грудью, период менопаузы);

-наследственность;

-предыдущие переломы;

-терапия гормональными препаратами;

-ревматоидный артрит;

-алкоголь, курение, низкая физическая активность;

- низкий индекс массы тела (менее 18.5)

ИМТ = вес (кг)/рост (м2)

- низкий уровень потребления кальция и дефицит витамина Д3;

- падения (актуально для лиц старше 65 лет).

**Профилактика развития остеопороза:**

- употребляйте больше продуктов содержащих кальций (кисломолочные продукты, твёрдые сыры, шоколад, сельдерей, петрушка, брокколи и др);

- больше ходите, регулярно занимайтесь умеренными физическими упражнениями;

- ограничьте потребление алкоголя, откажитесь от курения, крепкого кофе и чая;

- больше бывайте на свежем воздухе в солнечную погоду (витамин Д3, вырабатываемый кожей, под воздействием солнца, способствует лучшему усвоению кальция из пищевых продуктов).

Поступление кальция с продуктами питания у взрослых людей в среднем составляет 500 – 700 мг в сутки, что ниже необходимого уровня потребления (рекомендуемое потребление – 1000-1200 мг).

Совет специалистов, необходимо дополнять свой рацион питания препаратами кальция и витамина Д3.