**Остеопороз: проблема и решения**

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

Заболевание часто называют «безмолвной болезнью», потому, что уменьшение прочности кости в большинстве случаев не сопровождается изменениями самочувствия. Процессы разрушения костной ткани находятся в состоянии равновесия до 30-35 лет, после 35 лет 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).

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 треть бедра.**

К **другим проявлениям заболевания относятся** боли в костях без видимой причины, особенно в области поясницы и тазобедренных суставов, усиливающейся после стояния, изменения осанки (формирование горба в грудном отделе позвоночника – «вдовий горб»), уменьшение роста на 2 см.

По данным статистики, остеопороз угрожает каждой третьей женщине и каждому пятому мужчине старше 50 лет (страдают этим заболеванием более 200 млн человек во всём мире).

**Основные факторы (неконтролируемые) , способствующие развитию заболевания:**

1. возраст (старше 65 лет);

2. женский пол (костная масса на 10-30% меньше, чем у мужчин, беременность и кормление грудью, менопауза – периоды повышенного расхода кальция);

3. наследственность;

4.. предыдущие переломы;

5. ревматоидный артрит;

6. терапия глюкокортикостероидами.

**Контролируемые факторы (зависят от образа жизни):**

1. алкоголь;

2. курение;

3. низкий индекс массы тела (менее 18.5)

ИМТ = вес(кг) разделить на рост (м2);

4. низкий уровень потребления кальция;

5. дефицит витамина Д3;

6. низкая физическая активность;

7. падения (актуально для лиц старше 65 лет).

**Как предотвратить развитие заболевания:**

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

- больше ходите, регулярно занимайтесь умеренными физическими упражнениями;

- ограничьте потребление алкоголя, крепкого кофе и чая;

- откажитесь от курения;

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

По данным специалистов, поступление кальция с продуктами питания у взрослых в среднем составляет 500-700 мг в сутки, что ниже необходимого уровня потребления. Именно поэтому необходимо дополнять рацион питания препаратами кальция и витамина Д3.

Специалисты утверждают, что длительное лечение (не менее 6 месяцев) больных с дефицитом витамина Д3 препаратами кальция и витамином Д3 снижает риск перелома костей скелета на 30 %.

Минимальное потребление кальция (19-50 лет) – 800 мг; рекомендуемое – 1000 мг.

Минимальное потребление кальция (51-70 лет и старше) – 1000 мг; рекомендуемое – 1200 мг.