Автор: В.В.Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР

Крепкие и здоровые кости – залог активной жизни. К сожалению, со временем плотность костей (особенно у женщин) уменьшается – из них вымывается кальций. Что в свою очередь ведет к остеопорозу. Костная ткань начинает разрушаться и становиться хрупкой, а внутри ее образуются пустоты. Причем болезнь охватывает все тело, медленно, но верно его подтачивая. Больше всего остеопорозу подвержены шейка бедра, грудной отдел, позвоночник, лучевая кость.

Поначалу остеопороз протекает тихо и спокойно, не вызывая никаких неприятных ощущений. Затем появляются ноющие боли в спине, пояснице и костях, судороги мышц в области голеней и стоп, пародонтоз, ранняя седина, уменьшение роста, горбатость, сутулость. Разрушение костной ткани начинается в 35 – 37 лет, а в 45 уже дают о себе знать более выраженные последствия. В первые годы менопаузы женщины теряют около 1 кг костной массы в год!

В древних китайских трактатах сказано: «Снижение плотности костей появляется из-за»переутомления» внутренних органов, в частности, селезенки, почек и печени».Улучшение же работы печени в целом и возросшее производство желчи в частности помогут предотвратить и даже повернуть вспять развитие остеопороза, а также других проблем, связанных с костями и суставами. Очень часто причиной остеопороза становится почечная недостаточность, при которой кости не могут получать необходимое питание. Поэтому так важно нормализовать функцию почек. Большинство заболеваний желудочно-кишечного тракта нарушают всасывание не только витамина D , но и кальция. У таких больных на 40 % увеличивается количество переломов. Очень важное значение в лечении и профилактике остеопорозов имеет состояние позвоночника (особенно его шейного отдела).

Полезно знать

- Многие, почувствовав боль в костях или пояснице, тут же резко снижают физическую нагрузку, тем самым лишь ухудшая свое состояние. Давно доказано, что даже самое большое количество кальция,поступающего с пищей, не усваивается без движения. Низкая физическая активность уменьшает плотность костей почти на 1% в неделю.

- Лучшему усвоению кальция помогает витамин D. который мы получаем благодаря солнцу. Поэтому бывайте на улице хотя бы по 15 минут в день.

- откажитесь от кофе. в нем содержится кофеин, который не только усиливает выделение кальция с мочой, но и тормозит его всасывание как минимум на 3 часа после чашки кофе.

- Также снижают содержание кальция в крови соль, сахар, сладости, кондитерские изделия, рафинированные продукты и пищевые добавки. А газированные напитки ускоряют его выведение из организма, особенно у женщин.

- Обогатить организм кальцием может яичная скорлупа. Ее нужно хорошо промыть, удалив внутреннюю пленку, прокипятить, высушить, измельчить в кофемолке в порошок и добавить сок лимона (1 яйцо – 1 лимон с кожурой). Благодаря соку нерастворимы карбонат кальция перейдет в растворимый и хорошо усваиваемый ионизированный цитрат кальция.

- Каждый день как минимум выпивайте 2 стакана молока и съедайте кусочек твердого сыра.