

Почему у пожилых людей возникают переломы костей?

Остеопороз – это состояние, при котором снижается плотность костной ткани, кости становятся слишком тонкими и хрупкими, из-за чего возникает высокая степень риска переломов.

В течение жизни у человека костные клетки постоянно обновляются, но, если развивается остеопороз, старые костные клетки разрушаются быстрее, чем у новых появляется возможность заменить их. При остеопорозе кость теряет кальций и другие минералы.

Все это делает кости более слабыми и подверженными переломам даже после незначительного удара или падения.

Очень часто человек узнает о том, что у него остеопороз, только когда происходит перелом.

Переломы из-за остеопороза часто встречаются в области бедра, запястья или позвоночника и могут приводить к инвалидности.

Данным заболеванием страдают пожилые люди в возрасте 60-70 лет

У женщины чаще остеопороз развивается с наступлением менопаузы.

Остеопороз в течение долгого времени остается незамеченным. **Признаки**, по которым можно определить вероятность возникновения остеопороза:

- уменьшение роста (более чем на 1 – 1,5 см), сутулость, искривление позвоночника;
- частые, долго срастающиеся переломы костей;
- боли в костях при изменении погоды;
- хрупкие ногти и ломкие волосы, разрушение зубов;

- ночные судороги в ногах.

Чтобы подтвердить остеопороз, следует пройти ультразвуковое или рентгенологическое обследование для определения плотности костной ткани и содержания кальция в кости.



Физическая активность и достаточная нагрузка на все кости скелета – очень эффективный метод в предупреждении снижения плотности костной ткани. Очень полезно подниматься на свой этаж по лестнице, а не на лифте, выходить на одну-две остановки раньше и проходить оставшийся путь пешком.

Прогулки на свежем воздухе в дневное время в течение 10-15 минут позволяют организму получить достаточное количество витамина Д, необходимого организму для усвоения кальция и формирования крепких костей.

Одной из важных мер в профилактике остеопороза является отказ от таких вредных привычек, как курение и злоупотребление алкоголем

Рациональное и сбалансированное питание является необходимым фактором для нормального функционирования пищеварительной системы, полноценного обмена веществ и укрепления иммунитета. Основной же причиной остеопороза является нарушение обменных и гормональных процессов в организме.

При остеопорозе в рационе питания желательно присутствие продуктов, богатых кальцием.



Продукты, богатые содержанием кальция:

- все сорта капусты
- все виды орехов
- цельнозерновые продукты из всех видов злаковых и бобовых культур

- кисломолочные продукты (натуральные)
- все сухофрукты, особенно курага и чернослив
- различная зелень, в особенности шпинат
- свежие овощи и фрукты, без исключения

Лечение остеопороза также предполагает прием медикаментов и выполнение специального комплекса упражнений. Все это позволит остановить развитие разрушительного заболевания.

Мы не можем остановить время, но мы можем остановить остеопороз!

Источник: <https://saksalamat.kg>