Остеопороз – заболевание, при котором снижается объем костной массы и нарушается ее качество, что приводит к хрупкости костей и риску переломов.

При остеопорозе могут возникать переломы любых костей, но основными наиболее типичными видами переломов являются:

• перелом лучевой кости «в типичном месте» (возникает при падении на вытянутую руку);

• компрессионный перелом позвоночника (развивается при падении на спину или поднятии тяжестей);

• перелом проксимального отдела (шейки) бедра — наиболее грозный и тяжелый по своим последствиям.

Остеопороз называют «молчаливым заболеванием», потому что с годами оно может не проявлять себя.

Для профилактики остеопороза необходимо:

1. Увеличить потребление продуктов, богатых кальцием (при необходимости, кальциевых таблеток)

2. Увеличить потребление витамина Д (пребывание на солнце, продукты, богатые витамином Д, витамин Д в растворе)

3. Отказаться от курения, умеренное потребление алкоголя. Ограничение кофе (до 2 чашек в день)

4. Поддерживать нормальную массу тела

5. Увеличить потребление овощей и фруктов (более 500 г в день)

6. Избегать падений

7. Иметь достаточную физическую активность, чтобы не потерять костную и мышечную массу (ходьба, «скандинавская» ходьба», гимнастика)













