

# НЕМАЯ ЭПИДЕМИЯ

12

## ТАК НАЗЫВАЮТ ЭТУ БОЛЕЗНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

**От нее не умирают. Но она обрекает тысячи людей на мучительные страдания и инвалидность. О том, как уберечься от остеопороза, рассказывает кандидат медицинских наук Ирина СКРИПНИКОВА.**

Среди заболеваний у женщин старше 50 лет все более серьезной становится проблема остеопороза. Это — заболевание костей, которое сопровождается разряжением костной ткани, уменьшением костной массы и прочности кости. В результате даже при легких падениях или обычных ежедневных нагрузках резко увеличивается риск переломов. Перелом руки в области запястья или перелом ребер может заставить такого больного за самым невинным занятием — например, когда ставит чайник на плиту или завязывает шнурки на ботинках. А если он случайно зацепится за ковер и упадет, может произойти перелом шейки бедра. Вылечить его крайне трудно, а потому нередко человек вынужден передвигаться на костылях. Опасные изменения в костях развиваются медленно и незаметно.

Кто подвержен остеопорозу? Наибольшая опасность грозит женщинам после наступления менопаузы. По статистике, риску прежде всего подвержены хрупкие женщины со светлой кожей, курящие, любители алкоголя и кофе, а также те, кто принимает кортикостероидные гормоны. Высок риск и у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, находится на длительном постельном режиме. Если ваши ближайшие родственники страдают этим заболеванием, то оно может представлять реальную опасность и для вас. Худощавые более склонны к нему, нежели люди с избыточным весом. Хотя остеопороз «боится» активных движений, тем не менее он часто встречается у женщин, профессионально занимающихся спортом. Объясняется это тем, что большие физические нагрузки ведут к истощению в организме

эстрогенов, защищающих кости от излишней хрупкости.

Мужчины в меньшей степени рискуют получить остеопороз, так как у них костная масса изначально больше, чем у женщин. Кроме того, в их мужском организме не происходит такой серьезной гормональной перестройки, как это бывает у женщин старше 50 лет.

Основное проявление остеопороза — уменьшение роста из-за сжатия позвонков. Его можно заметить по удлинению одежды — особенно юбок спереди. Иногда искривление позвонков приводит к увеличению сутулости. Наиболее грозные осложнения — переломы позвоночника, шейки бедра и запястья.

Как же бороться с «немой» эпидемией, как называют эту болезнь за рубежом? В Москве есть несколько медицинских учреждений, которые занимаются диагностикой и лечением остеопороза. Важно знать: это хроническое, прогрессирующее заболевание. «Пройти само» оно не может, нужно постоянно принимать специальные препараты. Они способ-

ны прекратить потерю костной массы и даже частично восстановить ее. Но воссоздать уникальную структуру кости не может ни одно средство. Поэтому основное внимание нужно уделять профилактике: питанию, физической активности, достаточному поступлению в организм витамина Д. В периоды роста кости, беременности и кормления грудью женский организм нуждается в кальции. Он содержится в нежирных молочных продуктах. В рацион питания обязательно должны быть включены рыбные продукты — в них есть не только кальций, но и необходимый для костного обмена фосфор.

Ну а что делать, если остеопороз выявлен? Необходимы лекарства. В аптеках достаточно препаратов для его лечения. Чтобы узнать, какой из них поможет вам, обратитесь к врачу. Один из центров, где можно провести диагностику остеопороза, получить квалифицированную консультацию по его профилактике и лечению — Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины.

ТРУД

- 2 год 98