

# Предупредите остеопороз!

Остеопороз - это заболевание, при котором кости теряют свою прочность, становятся более хрупкими и ломкими. Переломы костей могут возникать при небольшой травме, даже при чихании или кашле. Однако избежать болезни все-таки можно! Ведь управляемые факторы риска развития остеопороза зависят от образа жизни и могут быть устранены: низкое потребление кальция и витамина D, низкая физическая активность, низкая масса тела (менее 57 кг), злоупотребление кофе, алкоголем и курением.



## Проверьте себя, рискуете ли Вы заболеть остеопорозом? (Тест Международного фонда остеопороза)

1. Был ли у Ваших родителей перелом шейки бедра после незначительной травмы?
2. Был ли у Вас когда-нибудь перелом костей при незначительной травме?
3. Для женщин: Были ли Вы моложе 45 лет, когда наступила менопауза?
4. Для женщин: Прекращались ли у Вас когда-нибудь менструации на срок больше года (кроме периода беременности)?
5. Для мужчин: Были ли у Вас когда-нибудь проблемы, связанные с низким уровнем мужского полового гормона (тестостерона), например, импотенция, отсутствие полового влечения или другие?
6. Принимали ли Вы когда-нибудь стероидные гормоны в таблетках (преднизолон или др.) дольше 6 месяцев?
7. Уменьшился ли Ваш рост более чем на 3 см?
8. Злоупотребляете ли Вы алкоголем?
9. Часто ли у Вас бывают поносы?
10. Выкуриваете ли Вы больше одной пачки сигарет в день?

Если Вы ответили «да» хотя бы на один вопрос, это означает, что Вы подвержены риску развития остеопороза. В этом случае нужно обратиться к врачу-ревматологу или эндокринологу. Желательно также пройти денситометрическое исследование костей, которое позволит более точно определить их состояние.



Очень важно в течение всей жизни принимать достаточное количество кальция. Если человек мало потребляет его с пищей, то кальций вымывается из костей и они становятся хрупкими.

### Суточная потребность в кальции:

- Дети от 1 до 5 лет – 800 мг
- Дети 6-10 лет – 800-1200 мг
- Подростки – 1200-1500 мг
- Взрослые – 1000 мг
- Беременные и кормящие - 1200-1500 мг
- Женщины старше 50 лет и мужчины старше 65 лет – 1500 мг

### Содержание кальция в пищевых продуктах:

(в мг на 100 грамм продукта)

1. Молочные продукты:		4. Овощи	
Молоко 3%, творог, сметана, йогурт	100-120	Помидоры, огурцы	10
		Морковь	35
Сыр плавленый	300	Капуста, зеленый лук, салат, оливки	60-80
Сыр твердый	600-800		
<b>2. Рыба, яйца, мясо</b>		Сельдерей	240
Мясо, птица, рыба без костей	10-30	<b>5. Фрукты, орехи, семена</b>	
Яйцо (штука)	57	Груша, яблоко, банан	10-26
Сардины с костями	350	Апельсин	35
Рыба вяленая с костями	3 000	Инжир, изюм, семя тыквы	56-60
<b>3. Мучные продукты</b>		Капуста	60
Белый хлеб, булочки	10-20	Арахис	70
Рис неотваренный	10	Семена подсолнечника	100
Макаронные изделия	22	Курага	170
Черный хлеб	60-100	Миндаль	254

### Как рассчитать суточное потребление кальция с пищей?

Например: кефир 200 грамм = 200 мг кальция

творог 150 грамм = 150 мг кальция

сыр твердый 30 грамм = 180 мг кальция

} **ИТОГО: 530 мг кальция.**

Значит, при суточной потребности в 1000 мг необходимо добавить еще одну таблетку препаратов карбоната кальция с витамином D («Кальций D3 Никомед», «Витрум остеомаг» и др.). Витамин D повышает всасывание кальция на 30 -80%.

### Не забывайте о физических упражнениях!

Очень полезны танцы, плавание, аэробика, бег в сочетании с достаточным потреблением кальция. Это способствует тому, чтобы наши кости были прочными, стимулируется образование новых костных клеток.

