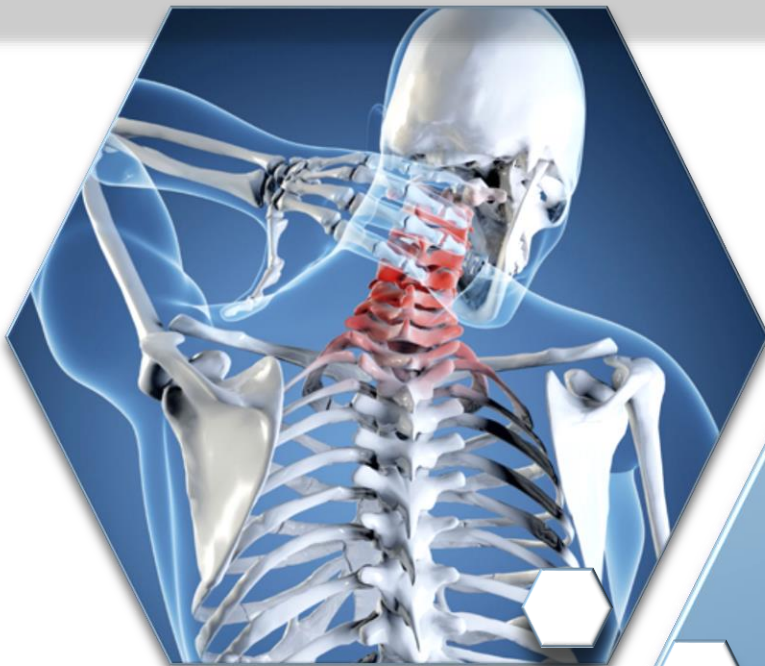




ОСТЕОПОРОЗ: ПРИЧИНИ, СИМПТОМИ, ЛІКУВАННЯ



ІНФОРМАЦІЙНИЙ
БЮЛЕТЕНЬ

Причини та симптоми остеопорозу

Розвиток остеопорозу починається в тому випадку, якщо відбувається дисбаланс між утворенням нової кісткової тканини і руйнуванням старої. Для нормального створення кісток необхідно два мінерали: кальцій і фосфор.

Причина розвитку остеопорозу в зрілому віці у жінок пов'язана з нестачею в організмі естрогену. Жирова клітковина служить депо для зберігаючих кальцій жіночих статевих гормонів - естрогенів. Відсутність вираженої жирової клітковини – і кістки незалежно від віку поступово стають прозорими.

Іншими причинами, які призводять до руйнування кісткової тканини, є малорухливість. Якщо жінка після настання менопаузи не веде активного, здорового способу життя – вона кожні 10 років втрачає приблизно 50% раніше накопиченого кальцію.

Другим чинником є виснаження внутрішніх запасів кальцію в період вагітності й годування грудьми.

Сучасними передумовами виникнення остеопорозу також є дієти для схуднення, формування неправильних стереотипів харчування — споживання великої кількості рафінованих продуктів й ігнорування продуктів з високим вмістом кальцію.

Через порушення мінерального обміну в кістковій тканині остеопороз може супроводжуватися такими симптомами:

- судоми в литкових м'язах в нічний час;
- крихкість і ламкість нігтів, волосся;
- швидке посивіння волосся;
- підвищене серцебиття і аритмія, задишка;
- захворювання зубів і ясен: кровоточивість ясен, зубний камінь, витончення емалі, карієс.



Остеопороз – це хвороба, яка характеризується низькою масою кісток та структурним погіршенням кісткової тканини, що веде до збільшення схильності переломів, головним чином стегна, хребетного стовпа та зап'ястя. Переломи стегна вважаються найсерйознішим тягарем, оскільки вони практично завжди припускають необхідність стаціонарного лікування, призводять до летального результату приблизно в 20% випадків є причиною постійної інвалідності приблизно у половини пацієнтів. Остеопороз – переважно жіноча проблема.

Втрата маси кісток, обумовлена остеопорозом, є перш за все наслідком нормального процесу старіння, проте вона також може бути обумовлена порушенням процесу набору пікової маси кісток або її надмірною втратою у зрілому віці.

Лікування остеопорозу ускладнюється тим, що ця хвороба складна в діагностиці через тривалий розвиток і відсутність явних симптомів на ранній стадії. Остеопороз часто проявляється у вигляді тривалих і сильних больових симптомів в області поперекового і шийного відділу хребта. Біль виникає після тривалого перебування в одній позі протягом півгодини або після тривалої ходьби протягом години.

Результати досліджень свідчать про те, що остеопороз у нашій державі набуває характеру непередбачуваної за своїми масштабами епідемії, запобігти якій можливо за умови створення загальнодержавної програми діагностики, профілактики і лікування даного захворювання та його ускладнень.

Профілактика та лікування остеопорозу

Для попередження та лікування остеопорозу необхідне повноцінне харчування. Стежте за тим, щоб рівень прийому кальцію з їжею відповідав рекомендованому рівню. За добу в організм має надходити близько 1г кальцію. При вагітності, годуванні груддю, станах після травм, переломів, тяжкої фізичній праці потреба в кальції ще більше зростає. Вживання молочних продуктів після 13 години створює умови для накопичення кальцію в організмі.

Механічне навантаження на опорно-руховий апарат створює умови для посилення засвоєння кальцію з продуктів харчування та накопичення кальцію в кістковій тканині. Достатньою умовою є 30-40 хвилинна інтенсивна фізична активність. Щоб попередити остеопороз, підійдуть такі вправи та види спорту: їзда на велосипеді, верхова їзда, біг, спортивна ходьба, підйом по сходах, теніс, скакалка, танці, аеробіка. Але фізична активність повинна бути помірною, особливо в період лікування, так як є високий ризик травматизму.

Також рекомендується більше перебувати на сонці, але тільки в ранкові та післяобідні години. Уникайте куріння та вживання великої кількості алкоголю та ідтримуйте відповідну вагу тіла.

У профілактиці та ефективному лікуванні болю в суглобах при остеопорозі допоможе здоровий спосіб життя.

Враховуючи ускладнення остеопорозу – це досить сильна мотивація для зміни способу життя.

Для профілактики остеопорозу необхідно раз на рік проходити планове обстеження у лікаря.

Правильний план лікування може скласти тільки сімейний лікар після лабораторних досліджень.