**ОСТЕОПОРОЗ – «ТИХАЯ ЭПИДЕМИЯ»**

**БОРЕМСЯ с ОСТЕОПОРОЗОМ!**

(памятка для населения)

 Остепороз - одно из наиболее распространенных заболеваний: в России у лиц в возрасте 50 лет и старше остеопороз имеется у каждой третьей женщины и у каждого четвертого мужчины. Не случайно остеопороз называют «тихой эпидемией» ХХI века.

 Это системное заболевание, которое сопровождается нарушением структуры костной ткани, когда кости теряют свою прочность в результате недостаточности количества микроэлементов для ее формирования, становятся более хрупкими. Заболевание развивается постепенно и нередко выявляется уже после возникновения переломов.
 Считают, что остеопороз возникает вследствие нарушения обмена кальция и фосфора с их усиленным выведением из организма.

 ***Ученые выделяют определенные группы риска, провоцирующие подверженность организма человека остеопорозу:***

* *генетические* *факторы:* низкий вес и хрупкое телосложение, возраст старше 65 лет, принадлежность к европеоидной расе, женский пол;
* *образ жизни:* курение, злоупотребление алкоголем и наркотическими веществами, низкая масса тела, недостаток витамина D;
* *эндокринная предрасположенность:* дисбаланс гормонов, сниженная половая активность, раннее наступление менопаузы, бесплодие.

***Сочетание нескольких факторов риска увеличивает риск***

***развития остеопороза и переломов***

 ***Среди причин, провоцирующих развитие заболевания следует отметить***возрастные изменения (ухудшение осанки, нарушение распределения веса тела на нижние конечности, ограничение физической активности, замедление обменных процессов и риск переломов костей), эндокринологические болезни, злокачественные процессы, болезни кроветворной системы, ревматические заболевания, а также длительный прием лекарственных препаратов.

***Дополнительную опасность для кальциевого обмена представляют следующие провоцирующие факторы:***

* курение;
* употребление спиртных напитков, алкоголизм;
* отсутствие и недостаточность двигательной
* активности;
* несбалансированное питание, недостаточность поступления витаминов и микроэлементов, дефицит витамина D, употребление вредной пищи, ожирение;
* употребление большого количества крепкого черного кофе.

 ***Основные симптомы остеопороза:***

* Снижение роста и веса.
* Острая и хроническая боль в спине, околосуставных областях различной интенсивности.
* Чувствительность к изменению погодных условий.
* Судорожные явления, чаще в ночное время.
* Учащенное сердцебиение, возникающее периодически без видимого воздействия.
* Изменение цвета, потемнение зубной эмали, повышенная кровоточивость десен.
* Преждевременное появление седины.
* Слабость, вялость, сонливость.
* Изменение вида и ломкость ногтей.

***Как бороться с остеопорозом?***

* Контроль за адекватным потреблением кальция и витамина D, магния и фосфора, начиная с раннего детства путем включения в рацион достаточного количества кисломолочных продуктов, т.к. их недостаток в пище в период активного роста может сказаться на состоянии костей спустя много лет. Эти витамины и минеральные вещества содержат различные виды сыров, яичный желток, печень, морская рыба, свежая зелень и пророщенные злаки.
* Достаточное потребление белка.
* Обеспечение кальцием женщин в период беременности и лактации.
* Достаточное пребывание на солнце, особенно для людей пожилого возраста.
* Физическая активность. Регулярные физические упражнения с умеренной физической нагрузкой.
* Ведение здорового образа жизни, предусматривающее ограничение влияния факторов риска: (алкоголя, курения, злоупотребление кофе, использование нерациональных диет).
* Нормализация массы тела.

***Профилактика остеопороза направлена на снижение инвалидности, смертности и повышение качества жизни:***

***Первичная профилактика*** направлена на поддержание прочности скелета, особенно в период интенсивного роста костной массы, во время беременности, в период кормления грудью, перед и после наступления менопаузы, при длительной иммобилизации.

***Вторичная профилактика*** направлена на предупреждение переломов при уже развившемся остеопорозе, коррекция зрения, лечение сопутствующих заболеваний.