

Как сохранить здоровье костей на долгие годы



Рано или поздно человек сталкивается с проблемой хрупких костей. Основной причиной является остеопороз — заболевание, которое похоже на «бомбу» замедленного действия. Оно незаметно развивается у людей, перешагнувших рубеж 60-ти лет.

По данным ВОЗ, остеопорозом страдают практически каждая вторая женщина и каждый пятый мужчина во всем мире. Из-за остеопороза нарушается прочность всех костей у человека. Поэтому возрастает риск различных переломов.

! По данным научных исследований в России остеопорозом страдает около 14 млн. человек. При этом у людей старше 50 лет остеопороз обнаруживают у 33,8% женщин, у 26,9% мужчин, а снижение плотности костной ткани (остеопения) 43,3% и 44,1% соответственно.

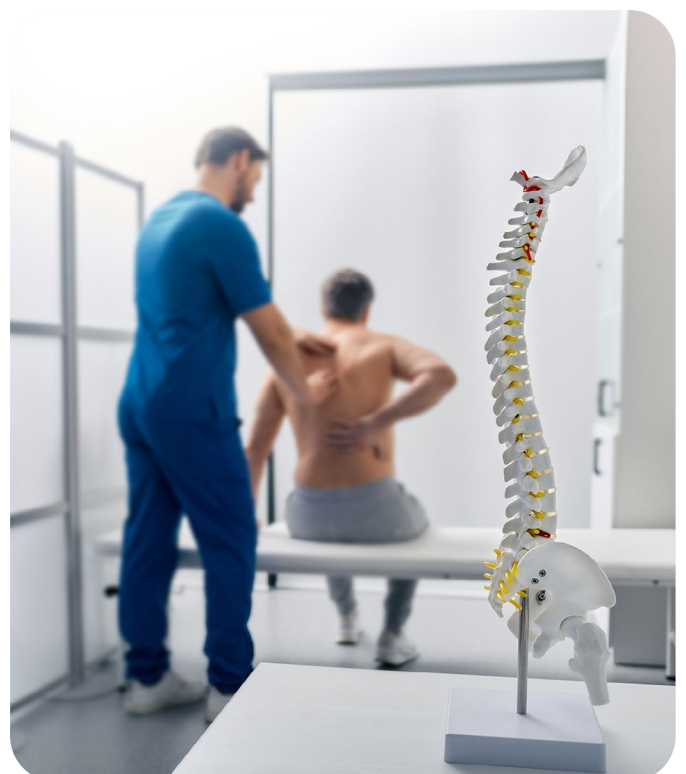
Вот несколько советов как сохранить здоровье костей:

1 Регулярный Check-Up. Одной из причин могут быть заболевания щитовидной железы, болезни надпочечников или снижение количества половых гормонов – эстрогена, тестостерона.

Поэтому, в первую очередь, необходимо регулярно следить за своим здоровьем. Проходить Check-up у врачей, что позволит вовремя скорректировать отклонения в организме.

2 Баланс в питании – баланс в организме. Добавляйте в рацион достаточное количество фруктов, овощей, мясной пищи и нежирных молочных продуктов, а также больше находитесь на улице. Это необходимо для восполнения важных для здоровья костей веществ: витамина Д, кальция, магния, фосфора, жирных кислот.

Чтобы восполнить потребность в них можно принимать поливитаминные комплексы, но более полезным будет получать их из различных продуктов питания.



3 Движение – это жизнь. И это не просто слова. Умеренная физическая нагрузка положительно влияет на здоровье костей также, как и сбалансированное питание. Чем она регулярнее, тем лучше. Бег, тренажерный зал, йога — отличный способ укрепить кости и поддерживать их в отличном состоянии.

4 Курение и алкоголь. Никотин и другие вредные вещества, которые содержатся в сигаретах, а также чрезмерное употребление алкоголя напрямую влияют на половые гормоны и обмен кальция. Нарушение их уровня в организме ведет к увеличению ломкости костей.

5 Держите стресс под контролем. Во время тревожности в организме вырабатываются гормоны стресса, один из них – кортизол. Он напрямую влияет на плотность костной ткани. Когда его уровень постоянно высокий из костей начинает вымываться кальций и фосфор. Мы с вами уже знаем, к чему это приводит.

6 Будьте осторожны с лекарствами.

Есть хронические заболевания, которые требуют постоянного приема лекарств. Так, использование кортикостероидов (при лечении ревматоидного артрита, воспалительных процессов в кишечнике, астмы или системной красной волчанки), антидепрессантов, противосудорожных препаратов и контрацептивов могут вызвать стремительную потерю костной массы. При необходимости проконсультируйтесь со своим лечащим врачом и держите руку на пульсе.

7 Обсудите профилактику с доктором.

Обратитесь к доктору для консультации и узнайте показатели плотности своих костей. Совместно составьте лучший план по поддержанию здоровья вашего скелета. Различные лекарственные препараты, включая поливитаминные комплексы, кальций, витамин Д могут помочь сохранить здоровье костей на долгие годы.



Женщины и остеопороз

Кальций необходим для построения костной ткани, а витамин Д улучшает его всасывание.

У женщин потребность в этих элементах увеличивается в период беременности и при наступлении менопаузы, когда кости становятся хрупкими, и увеличивается риск развития остеопороза. Если вовремя начать профилактику, то можно замедлить развитие болезни и предотвратить осложнения в виде переломов.

Соблюдение этих рекомендаций поможет сохранить и улучшить здоровье ваших костей.

Если у вас имеются какие-то заболевания обязательно сообщайте врачу. Доктор должен знать, какие лекарства Вы принимаете на постоянной основе, чтобы уменьшить риск их негативного взаимодействия, назначая лечение.

Помните! Самолечение и прием препаратов кальция и витамина Д без рекомендаций врача могут нанести вред Вашему здоровью.

Материалы предоставлены для информации и носят рекомендательный характер, не могут использоваться в качестве основы для лечения. При заболевании необходимо обратиться за помощью в медицинское учреждение. Несмотря на то, что было сделано все возможное, информация предоставляется без каких-либо гарантий в отношении ее точности.



8 800 100 58 00
WWW.LIFE.ZETTAINS.RU

ООО «Зетта Страхование жизни»
115184, Россия, г. Москва, Озерковская наб., д. 30. Лицензии ЦБ РФ: СЛ № 3828, СЖ № 3828 от 06.06.2023.
Срок действия не ограничен. По вопросам качества обслуживания обращайтесь на почту az.info@zettains.ru