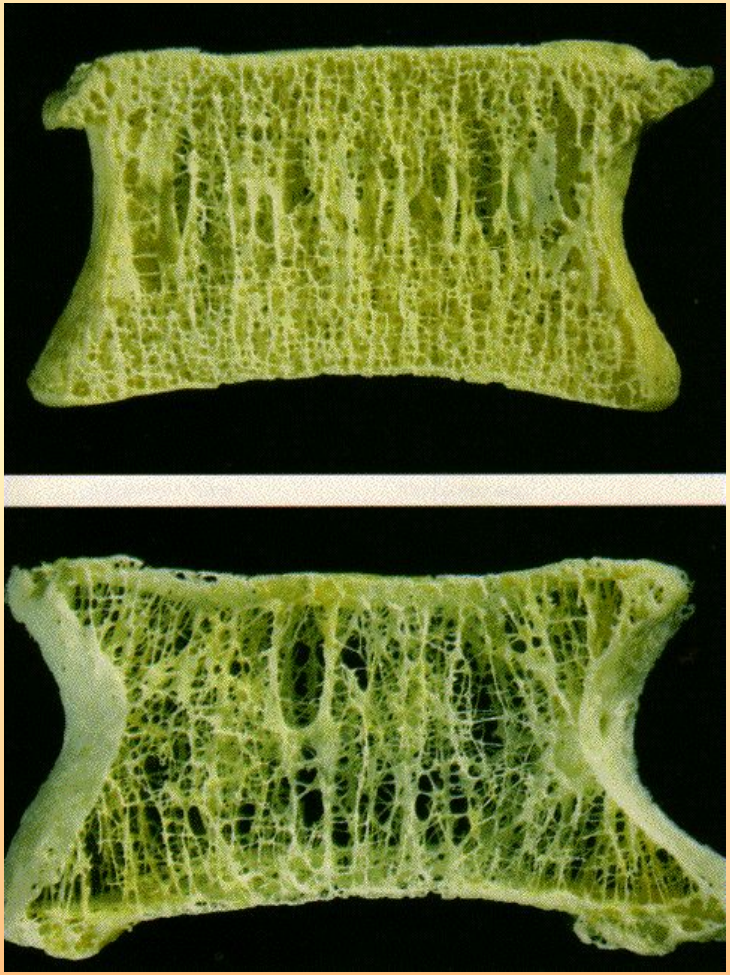
Остеопороз



Здоровый образ жизни поможет предотвратить и эффективно лечить остеопороз.

Что такое остеопороз?

Остеопороз любит редкое питание

Остеопороз любит пищу без жиров

Остеопороз любит очень жирную пищу

Остеопороз любит регулярное употребление кофе и/или чая

Остеопороз любит нерациональное употребление молочных продуктов

Остеопороз любит низкую двигательную активность

Остеопороз любит людей с астеничным телосложением

Остеопороз любит людей с ожирением

Остеопороз любит женский пол в менопаузе

Остеопороз любит курение

Жалоб нет

первым признаком остеопороза становятся переломы костей

Диагностика остеопороза

кому показана денситометрия?

- лицам, имеющим два и более фактора риска остеопороза;
- -женщинам, пре- и постменопаузального периода (естественного или искусственного после овоэктомии);
- -мужчинам в возрасте 60 лет и старше;
- -лицам старше 40 лет, имевшим более одного перелома, не связанных с такими объективными причинами для травмы, как ДТП, падение с высоты, спортивные и профессиональные травмы;
- - лицам, у которых диагностирован остеопороз при проведении рентгенологического исследования костей;
- - лицам, страдающим эндокринными и ревматическими заболеваниями;
- - лицам с заболеваниями остеохондроза, сколиоза, болезни Шейермана-Мау, протрузий и межпозвонковых грыж диска позвоночника;
- -пациентам, длительное время находящимся на лечение гормонотерапией (преднизолон и т.п.);
- -пациентам, получающим терапию лечения остеопороза, для контроля эффективности лечения;
- - взрослым с ростом менее 150 см, не обусловленным невысоким ростом родителей;
- -взрослым с индексом массы тела (кг/м2) не превышающим 18,5 единицы.

Здоровый образ жизни.

- 1. Режим питания 4-6 раз в сутки даст возможность оптимально усваивать кальций из всех продуктов, а также принимаемых препаратов.
- Наличие в каждый прием пищи жиров. 70% жиров должно быть животного происхождения и поступать преимущественно в первую половину суток. 30% жиров должно быть растительного происхождения и поступать после полудня. Количество жира в сутки: 1г/кг массы тела, разделенное на количество приемов пищи. Сало, желток яйца, натуральное сливочное масло приветствуются, т.к. содержат холестерин – основное сырье для синтеза витамина D и эстрогенов. А наличие лецитина в этих же продуктах предохраняет от отложения холестерина на стенках кровеносных сосудов.
- Кисломолочные продукты – принимать только после 13 часов.
- Исключить щавелевую кислоту и все, что ее содержит в значительных количествах.
- 2. Увеличить двигательную активность, добавить прогулки на свежем воздухе (ультрафиолет), регулярно заниматься спортом.
- 3. Фактор времени. Проблема отступит, если ею заниматься, а не удовлетворять некоторые гастрономические прихоти или вести малоподвижный образ жизни.

NB!

Для того, чтобы получить 1000 мг кальция с пищей, необходимо:

Выпить 1 литр молока

*

NB!

Для того, чтобы получить 1000 мг кальция с пищей, необходимо:

1 литр молока

Съесть 200 г сыра

NB!

Для того, чтобы получить 1000 мг кальция с пищей, необходимо:

1 литр молока

200 г сыра

Съесть 300 г творога

NB!

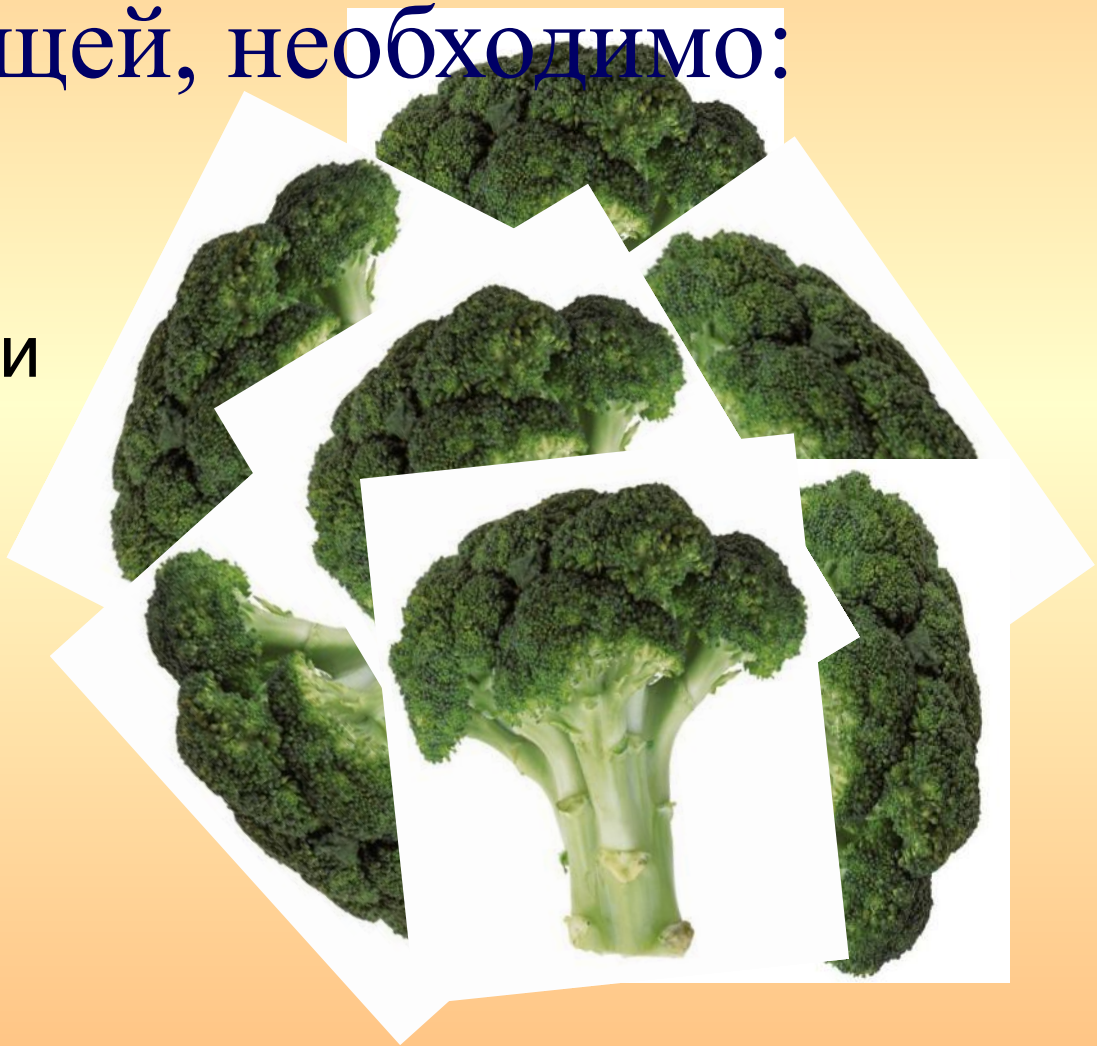
Для того, чтобы получить 1000 мг кальция с пищей, необходимо:

1 литр молока

200 г сыра

300 г творога

Съесть 1 кг брокколи



*

NB!

Для того, чтобы получить 1000 мг кальция с пищей, необходимо:

1 литр молока

200 г сыра

300 г творога

1 кг брокколи

Съесть 35 шт яиц

NB!

Для того, чтобы получить 1000 мг кальция с пищей, необходимо:

1 литр молока

200 г сыра

300 г творога

1 кг брокколи

35 шт яиц

Съесть 450 г орех

*

NB!

Для того, чтобы получить 1000 мг кальция с пищей, необходимо:

1 литр молока

200 г сыра

300 г творога

1 кг брокколи

35 шт яиц

450 г орехов

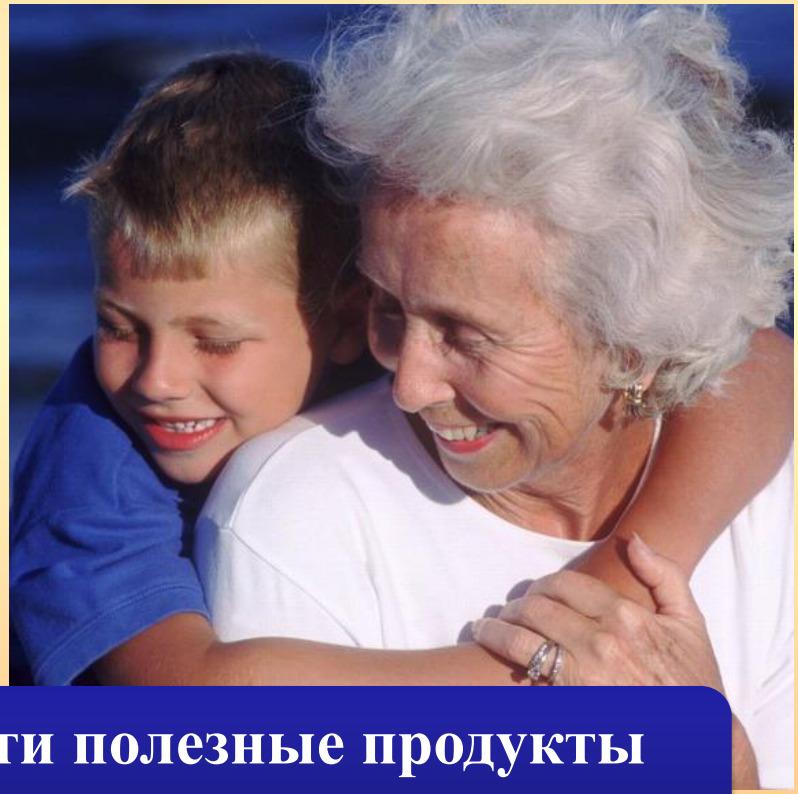
Съесть 10 порций йогурт

*

NB!

Для того, чтобы получить 1000 мг кальция с пищей, необходимо:

1 литр молока
200 г сыра
300 г творога
1 кг брокколи
35 шт яиц
450 г орехов
10 порций йогурта

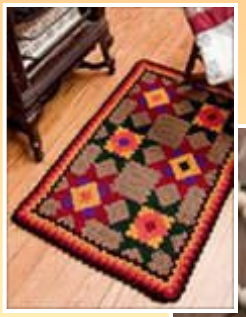


Может ли человек съедать эти полезные продукты ЕЖЕДНЕВНО?

*

Позаботьтесь о собственной безопасности

- Уберите те коврики, которые могут скользить.
- Проверьте провода электрических приборов; их следует убрать так, чтобы вы не могли зацепиться о них.
- Замените линолеум или ковровое покрытие, если местами оно загибается.
- Откажитесь от высоких каблуков, носите удобную плоскую обувь.
- Отбросьте самолюбие и пользуйтесь палкой или приспособлением для ходьбы, если ваша походка потеряла устойчивость.
- Сделайте поручни в ванной комнате, особенно у ванны.
- Позаботьтесь о хорошем освещении, в первую очередь, в туалете, коридорах и на лестницах.
- Страдающим остеопорозом может быть больно нагибаться и тянуться за чем-либо; надо так расставить в кухне кастрюли, сковородки и прочую утварь, чтобы этого не приходилось делать.



Крепкого Вам здоровья и разумного к нему отношения