

«Безмолвная эпидемия» XXI века

Остеопороз, наряду с инфарктом миокарда, инсультом и раком, занимает лидирующие позиции в заболеваемости и смертности населения. Повышенная хрупкость костей приводит к переломам даже от незначительных падений. Особенно уязвимы позвонки, предплечья, кости бедра. Переломы последних делают больных остеопорозом зачастую инвалидами и довольно часто приводят к летальному исходу.



ФОТО: СПЕГ ПУШЕНКО/ВЕЛИКАЯ ЭПОХА

Продукты питания, содержащие кальций (в том числе и мороженое), а также прогулки на свежем воздухе – вот хорошая профилактика остеопороза

Большая роль в профилактике остеопороза отводится кальцию. Кальций должен поступать в организм постоянно, в течение всей жизни – с младенчества и до старости, потому что это главная составляющая костной ткани.

Ответственный период в закладке прочности костей приходится на 16-25 лет. Именно в этот период основного роста костной ткани потребность организма в кальции должна быть полностью удовлетворена.

В костной ткани содержится 98% кальция, содержащегося в организме, остальные 2% используются организмом для других жизненно важных функций, поэтому костная ткань выполняет еще и функцию депо, из которого на нужды организма поступает кальций. Если с пищей поступает меньше кальция, чем требуется для обменных процессов, он начинает постепенно вымываться из костей, а это, в конце концов, может вызвать болезнь остеопороз. Происходит это очень незаметно, в течение нескольких лет, и зачастую выявить заболевание удается только после развития перелома. Именно поэтому остеопороз называют «безмолвной эпидемией» нашего века. Кальций может вымываться из костей по многим причинам: курение и употребление алкоголя, беременность, гормональный сбой во время менопаузы,

Следует знать, что животные белки, соль и кофе ухудшают всасывание кальция и его сохранение в костях. Употребление алкоголя, курение, переизбыток и излишний прием лекарств, особенно антибиотиков, без рецепта врача – верный путь получить остеопороз!

хрупкое телосложение, избыточное потребление кофе и даже бездеятельность.

Главное в профилактике остеопороза – питание с достаточным содержанием кальция и витамина D, а также фосфора, магния, меди, цинка, витаминов С и К (все они помогают костеобразованию).

Большая часть кальция поступает к нам с молочными продуктами, однако около 40% взрослых людей не могут пить молоко, так как их организм с возрастом перестает переваривать лактозу. Для них профилактикой остеопороза будут кисломолочные продукты, творог, твердый сыр, а также другие продукты питания, в которых

Остеопороз – особое заболевание, поражающее костную ткань, при котором в ней образуются пустоты-поры. От этого кости нашего скелета становятся чрезвычайно хрупкими и могут сломаться даже при небольших нагрузках. Название «остеопороз» произошло от двух греческих слов: osteon – кость и poros – отверстие.

содержится кальций – это зелёный салат, петрушка, капуста брокколи. Много кальция в рыбе, фасоли, овсянке и гречке.

Но кальций не усваивается без витамина D. Он содержится в сливочном масле, рыбьем жире, яичном желтке. Однако самый главный его поставщик – солнце! Весной и летом достаточно и 20-минутных ежедневных солнечных ванн, чтобы на весь год запастись витамином D.

При денситометрическом обследовании россиян в возрасте 50 лет и старше остеопороз выявляется у каждой третьей женщины и каждого пятого мужчины (то есть остеопорозом страдает свыше 10 миллионов россиян!)

Денситометрия – метод определения минеральной плотности костной ткани, применяемый для измерения в ней содержания кальция и фосфора, основных структурных элементов кости.

Рецепты долголетия

По мнению учёных, мозг человека развивается до 50 лет, а потом его объём сокращается на 1% в год за счёт отмирания нервных клеток. Можно ли помочь мозгу разбудить его резервные силы?

Вот несколько советов, способствующих активизации умственных способностей:

– Для обеспечения нормального кровоснабжения мозга необходимы физические упражнения, ведь мозг страдает от кислородного голодания. Чтобы получать от занятий максимальную пользу, делать их надо на свежем воздухе или хотя бы в проветренной комнате. Особенно полезны наклоны (если они не противопоказаны).

– Мозг надо постоянно тренировать. Чтобы память не ослабевала, надо всё время задавать мозгу работу, много читать, считать в уме, решать логические задачи, учить стихи. При этом желатель-

но придумывать систему запоминания: связывать между собой явления, которые надо запомнить.

– Важно создавать благоприятные условия для работы мозга. Для этого надо помнить, что его трудоспособность повышается на 30% в интервалах между 7 и 10 часами утра и 17 и 20 часами вечера. Необходимо каждые 45 минут делать перерывы.

– Мозгу необходимо питание. Известно, что пятую часть энергии мозг черпает из глюкозы и белка. Поэтому пища не должна быть обеднена углеводами и белковыми продуктами. Источники глюкозы – фрукты, мёд; белка – орехи, зёрна. Глюкоза – вот основное «горючее» для мозга. Благодаря ей, улучшается состояние даже у пациентов с болезнью Альцгеймера. Очень полезны: орехи, авокадо, цитрусовые, чернослив, изюм, брокколи, черника, свёкла, лук.

– Для очищения сосудов полезно утром натощак выпивать стакан воды с лимонным соком или травяной чай из липового цвета, зверобоя, душицы, клевера, листьев земляники и смородины в равных частях.

– Чесночное масло с лимонным соком снимает спазмы сосудов головного мозга. Его несложно приготовить в домашних условиях. Головку чеснока средних размеров очистить и растолочь в кашицу. Сложить в стеклянную банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить на нижнюю полку холодильника. Через сутки масло будет готово. Перед приёмом смешать 1 ч. л. чесночного масла с 1 ч. л. лимонного сока. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – от 1 до 3 месяцев. После месячного перерыва его можно повторить.

Вернуть утраченные силы, бодрость духа и ощущение молодости поможет следующий рецепт:

– Взять 1 стакан сока красной свеклы, 1 стакан сока моркови, 1 стакан сока черной редьки, 1 стакан меда, 1 литр водки. Все смешать, настоять 1 месяц в темном месте (по всем правилам рецептуры банку следует закопать на 1 месяц в землю. Это можно сделать и на балконе, закопав банку в большую емкость с землей). Пить по 1 ст. л. перед едой (первая ложка с утра – всегда натощак!), пока не кончится вся настойка.

Наталья МОИСЕЕВА

Употребляя препараты кальция, следует помнить, что его избыток тоже опасен, так как может вызвать образование камней в почках, в мочевом и желчном пузыре, отрицательно повлиять на сердечно-сосудистую систему, а также спровоцировать раннее появление подагры и артрита.

Профилактика остеопороза невозможна без дозированной физической нагрузки, так как она способствует укреплению костей. Но тут надо помнить, что если человек вел малоподвижный образ жизни, то с возрастом ему надо как можно больше двигаться и работать физически, например на даче. И наоборот, если профессия была связана с тяжелым физическим трудом, то нагружать скелет не следует, предпочтительнее спокойные прогулки, танцы и физические упражнения на растяжку.

Правильный образ жизни и достаточное потребление кальция помогут вам предотвратить остеопороз.

Наталья ЧЕРКАСОВА