

Тихая угроза, о которой нужно знать

— ОСТЕОПОРОЗ — заболевание, при котором наши кости теряют кальций, становясь менее прочными и хрупкими. Организм начинает терять кальций по естественным причинам уже после 40 лет. Но у кого-то этот процесс идет крайне медленно, у других же, особенно у женщин в период менопаузы и после него, относительно быстро. А в наше время это в общем-то возрастное заболевание стало все чаще диагностироваться у молодых, даже у детей (что является следствием неправильного питания, плохой экологии и еще ряда факторов).

К сожалению, многие больные даже не догадываются, что остеопороз уже рядом. Диагноз обнаруживается случайно — когда пациенту, например, делается рентгеновский снимок после перелома. Переломы у людей, страдающих остеопорозом, более тяжелые. Это означает: при одинаковых условиях падения здоровый человек может обойтись ушибом, а страдающий остеопорозом получит перелом. Причем перелом, повторюсь, может быть осложненным. К тому же кости, подверженные остеопорозу, срастаются медленнее. А значит, время выздоровления увеличивается.

Увы, россияне традиционно не сильно озабочены своим здоровьем и вовремя не принимают профилактических мер, тормозящих развитие заболевания. Как показывает практика, кости граждан развитых стран, в том числе северных, все-таки более прочные, чем, скажем, у петербуржцев. Потому что иностранцы проходят регулярное медицинское обследование и выполняют соответствующие предписания врача, в том числе — по приему лекарственных препаратов.

Кстати, что касается приема лекарств и БАДов. Помните: кальцийсодержащие препараты должны назначаться врачом! Прием подобных препаратов по собственному разумению до добра не доведет. Избыток кальция — вреден! Он может спровоцировать образование камней в почках, в печени, в желчевыводящих протоках, привести к таким болезням, как артрит и подагра, ухудшить состояние сердечно-сосудистой системы. Поэтому не принимайте лекарство по совету соседки, которой оно «очень помогло».

В ряде случаев при остеопорозе назначается гормонозаместительная терапия. Опять-таки — строго по назначению врача. Этот метод имеет противопоказания и может вызвать побочные эффекты. В целом заместительная гормонотерапия препятствует потере организмом костной массы во время менопаузы и дополнительно уменьшает дискомфорт, который испытывают дамы в этот период. Учтите: процесс лечения остеопороза — очень долгий, так что не ждите сиюминутного эффекта.

Отмечу: остеопороз — заболевание не только женщин, но и мужчин. Причем мужчины переносят недуг психологически более тяжело.



Здоровый образ жизни — лучшая профилактика многих болезней!

Фото Натальи Чайки

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА

- 1. Активный образ жизни.** Без физических нагрузок не обойтись. Что именно подойдет лично вам, с учетом состояния вашего здоровья, определит врач. Физическим упражнениям желательно уделять не менее 30 минут в день. Особенно полезны ходьба, плавание, езда на велосипеде.
- 2. Старайтесь больше бывать на свежем воздухе и на солнце (в разумных пределах, конечно).** Мы — жители севера, и нашему организму хронически не хватает солнечных лучей.
- 3. Нормализация веса.** Риск развития остеопороза увеличивается как при избыточном, так и при недостаточном весе.
- 4. Полноценный сон.**
- 5. Полноценное питание, богатое кальцием** (старайтесь употреблять молочные продукты с пониженным содержанием жира), фосфором, магнием. Что касается витамина D, который необходим для усвоения кальция, то в идеале его лучше получать естественным путем (он содержится в таких продуктах, как рыба, яйцо, печень, кроме того, витамин образуется в организме под воздействием солнечных лучей). Но пожилым людям, возможно, придется принимать еще и аптечный витамин D (по назначению врача). Пейте апельсиновый и грейпфрутовый соки. Ограничьте употребление соли (до чайной ложки без верха в день).
- 6. Если вы курите и злоупотребляете алкоголем — выводы делайте сами.**

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА

1. Малоактивный образ жизни, курение, злоупотребление алкоголем, переизбыток, избыточное потребление соленых продуктов, употребление более 2 чашек натурального кофе в день.
2. Генетическая предрасположенность (особенно если у кого-то из ваших прямых родственников были переломы шейки бедра). Худощавое телосложение также увеличивает риск возникновения недуга.
3. Гормональный фактор. Риск появления остеопороза резко увеличивается в период менопаузы (чем раньше она началась, тем он выше). Беременности, к сожалению, также увеличивают этот риск.
4. Возраст от 50 лет и старше. У женщин остеопороз в среднем встречается чаще и протекает тяжелее, чем у мужчин.
5. Эндокринные недуги (в том числе диабет), заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, крови, почек, а также ревматизм.
6. Систематический прием некоторых лекарственных препаратов, особенно антибиотиков, аналогов гормонов щитовидной железы, противосудорожных и противоопухолевых препаратов. Помните: лекарства должны приниматься строго по показаниям и под контролем врача!

ПРИЗНАКИ, которые указывают, что остеопороз у вас, возможно, уже начался: судороги в ногах, повышенная утомляемость, плохое состояние волос и раннее их поседение, слоистость и хрупкость ногтей, плохое состояние зубов, пародонтоз, боли в костях и пояснице, сутулость, склонность к переломам. Только не ставьте диагноз сами себе, а обратитесь к специалисту.

КАЛЬЦИЙ К СТОЛУ

Суточная потребность организма в кальции:

- от 11 до 24 лет — 1200 мг;
- от 25 лет до менопаузы — 1000 мг;
- во время менопаузы — 1200 мг;
- после нее — 1500 мг.

Желательно, чтобы содержание кальция в вашем ежедневном меню соответствовало этим данным. Если же вы постоянно «недоедаете» кальция, пересмотрите рацион в сторону увеличения доли кальция. Если это невозможно, принимайте кальцийсодержащие препараты и биодобавки.

Продукты, богатые кальцием (в расчете на 100 г продукта)

Апельсины — 35 мг.	Молоко 3% жирности — 100 мг.
Сушеные яблоки — 45 мг.	Молоко 1% жирности — 120 мг.
Курага — 170 мг.	Творог — 95 мг.
Изюм — 56 мг.	Плавленный сыр — 300 мг.
Миндаль — 254 мг.	Твердые сорта сыра — 600 мг.
Арахис — 70 мг.	
Семечки подсолнечника — 100 мг.	Сметана — 100 мг.
Кунжут — 1150 мг.	Йогурт — 120 мг.
Рыба отварная — 30 мг.	Капуста — 60 мг.
Сардины (скостями) — 350 мг.	Сельдерей — 240 мг.
Вяленая рыба (с костями) — 3000 мг.	Лук-порей — 60 мг.
	Салат кустовой — 82 мг.
	Хлеб черный — 60 мг.
Мясо отварное — 30 мг.	Хлеб белый — 30 мг.

СПАСЕМ ЭМИЛЯ, КОТОРЫЙ ПЕРЕЖИЛ И НАВОДНЕНИЕ, И ТЯЖЕЛЕЙШУЮ БОЛЕЗНЬ!

В свои неполные четыре года Эмиль Февзи перенес больше, чем другие люди за долгую жизнь. Ему было всего пять месяцев, когда у него диагностировали острый миелобластный лейкоз. Целый год малыш с мамой провели в детской клинической больнице в Краснодаре. Наконец закончился основной курс лечения, а затем — в сентябре 2011 года — и поддерживающая терапия. Эмиль рос веселым, подвижным мальчиком.



О болезни напоминала только необходимость регулярно сдавать кровь на анализ, и семья мальчика жила вполне счастливо — до той роковой ночи июля 2012 года, когда их родная станция Нижнебаканская оказалась в эпицентре страшного наводнения. Спасти Эмилю, его родителям и сестренке посчастливилось просто чудом: их вовремя предупредила родственница, жившая ниже по склону. С собой успели прихватить только документы и детскую одежду. Все оставшиеся в доме вещи, включая мебель, потом пришлось выбросить.

Лаборатория местной поликлиники заработала только спустя месяц после стихийного бедствия. Когда у Эмиля взяли анализ крови, выяснилось, что уровень лейкоцитов сильно повышен. Родители мальчика уже знали, что это может означать, и немедленно повезли сына в Краснодар. Врачи подтвердили страшное предположение: рецидив. Химиотерапия позволила ребенку выйти в ремиссию, однако встал вопрос о необходимости пересадки костного мозга. Сестра на роль донора не подошла, стали искать совместимого неродственного донора через германский регистр. Но когда мальчик с родителями приехал на консультацию в Петербург, в Институт детской гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой, чтобы обсудить дату пересадки, выяснилось, что болезнь ждать не готова. У Эмиля выявили второй рецидив. 29 января в срочном порядке ребенку сделали трансплантацию стволовых клеток от папы. Такие пересадки — при 50% генетической совместимости — считаются достаточно рискованными, однако ребенок перенес ее хорошо. Теперь, на стадии восстановления, Эмилю необходимы дорогостоящие лекарства, в частности — противогрибковый препарат «Вифенд» (упаковка стоит 26 000 рублей, каждый месяц требуется две упаковки), антибиотики «Зивокс» (стоимость курса лечения 44 000 рублей) и «Меропенем» (стоимость курса — 38 400 рублей). Родители мальчика не в состоянии покупать эти лекарства. Все средства семьи уже потрачены на лечение ребенка, а папа Эмиля был вынужден уволиться с работы.

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен:

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.
2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».
3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».
4. Сделайте пожертвование с банковской карты «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!