



Ведущая—Татьяна ТЮМЕНЕВА

Чтобы кости не стали хрупкими

ОСТЕОПОРОЗ — БОЛЕЗНЬ ВЕКА,
НО С ПОМОЩЬЮ СОБЛЮДЕНИЯ НЕСЛОЖНЫХ
ПРАВИЛ МОЖНО ПРИОСТАНОВИТЬ
НАСТУПЛЕНИЕ БЕДЫ



Остеопороз называют тихим вором. Потому что эта болезнь в течение длительного времени ослабляет костную ткань, делая ее очень уязвимой. Отсюда и большое число переломов даже при незначительных травмах. Об этом коварном недуге и методах его профилактики «П» попросил рассказать Ольгу ЛЕСНЯК (на фото), профессора кафедры семейной медицины СЗГМУ им. И. И. Мечникова, президента Российской ассоциации по остеопорозу.

— ОСТЕОПОРОЗ — такая же болезнь цивилизации, как и инфаркт миокарда, сахарный диабет, артериальная гипертония. Цивилизация наряду с многочисленными благами привнесла в нашу жизнь также малоподвижный образ жизни, неправильное питание и вредные привычки. Все это является факторами риска многочисленных болезней. Остеопороз — это хрупкие кости. Следовательно, болезнь проявляется переломами, которые случаются при незначительной травме, например, при падении в гололед или даже при чихании!!! Наиболее характерны переломы предплечья (очень часто встречаются в возрасте 50 — 60 лет), переломы позвонков (они, бывает, не диагностируются, и больные долго лечатся с диагнозом остеохондроза), а также самые тяжелые переломы — шейки бедра. Чаще всего остеопороз встречается у женщин (потому что обусловлен периодом менопаузы): каждая третья женщина в возрасте 50 лет и старше имеет остеопороз. Среди мужчин в этом возрасте болен каждый четвертый. Российские мужчины вообще вошли в группу самой высокой частоты перелома шейки бедра в мире. Причиной этого является высокая распространенность у наших мужчин таких факторов риска, как курение и алкоголизм.

Важно знать, что если у человека случился перелом при небольшой травме, особенно в возрасте старше 50 лет, то высока вероятность того, что этот перелом обусловлен остеопорозом. Помните: перенесенный перелом — это повод обратиться к врачу и пройти обследование на остеопороз.

Профилактика остеопороза — это правильный образ жизни, физическая активность, достаточное по-

требление молочных продуктов — это основной источник крепости наших костей: кальция. Кальций есть и в других продуктах, но в значительно меньших количествах. Важно также бывать на солнце (конечно же, не переусердствуя), чтобы образовывался витамин D, столь важный для костей не только у детей.

Среди физических упражнений, укрепляющих кости, — ходьба, бег, танцы, игра в теннис и другие виды спорта, нагружающие кости. Конечно, людям, у которых кости уже поражены остеопорозом, следует думать и о безопасности физических упражнений и выбирать те, что не сопровождаются высоким риском травмы. Всем рекомендую скандинавскую ходьбу — прекрасный вид спорта, укрепляющий кости, и весьма безопасный, поскольку при опоре руками на палки риск падения — минимальный.

Советую воспользоваться дачной жизнью и наладить правильное питание (вдруг в соседней деревне есть корова с натуральным молоком? Если не переносите молоко, пейте простоквашу, в ней кальция не меньше). У огородников весьма однообразные физические движения — в основном наклоны. Поэтому кроме работы на участке надо достаточно ходить пешком, а утром желательно делать и зарядку, включающую разнообразные движения. На открытом солнце надо бывать по утрам, до 11 часов. Именно в это время лучше всего образуется в коже витамин D. А вот к обеду уже пора прикрываться шляпами, платками, а также закрывать плечи. Полуденное солнце для здоровья несет больше вреда, чем пользы.

(Продолжение темы — в следующем выпуске «Здоровья»)



Скандинавская ходьба — прекрасный вид спорта, укрепляющий кости и весьма безопасный.

ДАНЕ, КОТОРЫЙ МЕЧТАЕТ УЧИТЬСЯ В МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЕ, НУЖНА ПОМОЩЬ

Дане Маннеру девять лет, у него тяжелый диагноз — «саркома Юинга». На жизнь Даня смотрит совершенно иначе, чем его сверстники. И мечтает не о том, о чем мечтают другие ребята. Мальчику пришлось узнать о нестерпимой боли, которая заставляет плакать и кричать. Даня надеется, что когда-нибудь случится чудо и его «болячка» пройдет...



Даня рос здоровым, веселым и озорным мальчишкой. Но в ноябре 2011 года его начали беспокоить стреляющие боли в левой ноге, с каждым днем становилось все хуже. По месту жительства — в городе Кингисепе Ленинградской области — Дане были назначены противовоспалительные препараты, но никакого результата эта терапия не принесла. Ребенка направили на обследование в Ленинградскую областную клиническую больницу, где у него обнаружили опухоль. Даню перевели в детское отделение НИИ онкологии им. Н. Н. Петрова, там родителем объявили неутешительный диагноз — «саркома Юинга в области крестца». Почти весь 2012 год врачи НИИ онкологии и НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой боролись за жизнь ребенка: операции, химиотерапия, лучевая терапия. Все это

мальчик стойко вынес, хотя ему было очень плохо: головокружение, слабость, тошнота — вплоть до рвоты. Во время второй химиотерапии Даня сказал: «Все! Больше не могу, поехали домой!» Но мама рассказала сыну, что «болячка» очень серьезная, что сдаваться нельзя ни в коем случае, иначе она возьмет верх и победит. Даня обдумал эти слова, затем с решительным видом сказал: «Ладно, будем бороться!» В ноябре 2012 года Данечку выписали с ремиссией.

Радости семьи не было предела, жизнь вошла в свою колею. Даня начал учиться — сначала дома, поступить и в музыкальную школу. Ведь мальчик очень любит музыку и мечтает научиться играть на гитаре. Младший брат Дани Вова не отходил от него ни на шаг, за время терапии он очень соскучился. Но произошел рецидив... В НИИ им. Р. М. Горбачевой Данилу провели четыре курса противорецидивной химиотерапии, но этого оказалось недостаточно, чтобы справиться с опухолью. Для дальнейшего лечения Дане необходим дорогостоящий противоопухолевый препарат «Йонделис», приобрести который его родителям не по силам: флакон, которого хватает на месяц лечения, стоит 70 000 рублей.

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 банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

**СПАСИБО ВСЕМ,
КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!**