**Остеопороз.**

С возрастом костная ткань становится тонкой и хрупкой, что ведет к повышенному травматизму
Остеопороз – заболевание системное и многофакторное, при нём снижается минеральная плотность и нарушается структура костной ткани. Встречается так же часто, как и сахарный диабет: у каждой третьей женщины и у каждого пятого мужчины, особенно с возрастом. Однако до поры до времени никак себя не проявляет.
 Каких-то ярких клинических проявлений у остеопороза нет, болями эта болезнь не сопровождается. Визуально можно наблюдать только уменьшение роста на два сантиметра в течение последних пяти лет, или на четыре сантиметра по сравнению с ростом в 25 лет, деформацию позвоночника. Второй признак – это переломы без какой-то значительной физической нагрузки. Если появляется какой-то дискомфорт, боли в позвоночнике, то нужно обязательно делать рентгеновские снимки.

О своем недуге человек может не догадываться, пока случайно не споткнется и не сломает себе чего-нибудь. У пожилых людей слабое место в таком случае – шейка бедра.
С данным заболеванием сталкиваются врачи очень многих специальностей: терапевты, эндокринологи, травматологи, кардиологи, гематологи, ревматологи и даже педиатры. Отдельно взятого специалиста по остеопорозу не существует. Остеопороз может возникнуть как самостоятельное заболевание – первичный, и как осложнение других заболеваний, в том числе эндокринных – как вторичный.

– При остеопорозе основной метод, который позволяет определить плотность костной ткани, – это остеоденситометрия, – говорит заведующая Диагностическим центром областной больницы Лина Колесова. – Кроме рентгеновской диагностики существуют лабораторные методы определения уровня гормонов, которые отвечают за синтез, обменные процессы костной ткани. У людей, которые к нам обращаются за диагнозом, как правило, есть какие-то другие сопутствующие заболевания, им требуется установить объем лечения и нужные препараты.
Остеопороз лечится, уверены специалисты. Для этого необходимо вовремя пройти диагностику, получить назначение врача, начать прием препаратов, а через шесть – восемь месяцев отследить результат этого лечения. Кроме того, поменять свой образ жизни – начать двигаться и употреблять те продукты, которые содержат в достаточном объеме «стройматериалы» для кости. При соблюдении всех этих условий врачи говорят о положительной динамике – минеральная прочность кости увеличивается, а риск получить травму и стать инвалидом уменьшается.

В день человеку надо примерно 1200–1500 мг кальция и 800 мг витамина Д. Поэтому в рационе должны быть молочные продукты, в том числе сыры, творог, рыбные продукты – например, вяленая рыба, сардины в консервах, причем их нужно употреблять вместе с костями. Очень полезны кунжут, орехи, зелень (сельдерей). Денситометр сканирует все тело и с помощью программы подсчитывает показатели
– Вероятность развития остеопороза выше у женщин: каждая третья старше 50 лет уже имеет остеопороз. На обменные процессы в костной ткани, на ее прочность влияют многие гормоны, особенно эстрогены, женские половые гормоны. С возрастом их выработка в организме уменьшается, ослабляется влияние на белковый обмен, костная ткань становится менее прочной и повышается риск переломов. Поэтому женщинам нужно обращать особое внимание на свое здоровье, регулярно посещать гинеколога, и при необходимости проводить заместительную гормонотерапию. Но сначала всегда нужно провести обследование и понять, есть ли ослабление строения костей или нет. При подтверждении врач назначает комплексное лечение исходя из всех данных, в том числе по основным и сопутствующим заболеваниям.

Тогда есть шанс не оказаться на больничной койке в отделении травматологии в качестве кандидата на эндопротезирование тазобедренного сустава. Все-таки лучше предупреждать заболевание, чем потом его лечить.

Врач- терапевт ГУЗ « Чаплыгинская ЦРБ» Шураев Ю.П.