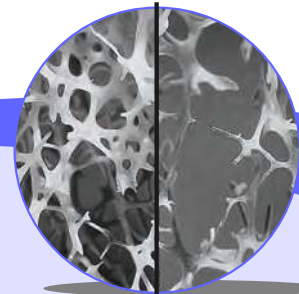


Как укрепить Ваши кости



Остеопороз-это заболевание, приводящее к тому, что кости легко ломаются при самых незначительных нагрузках, которые возникают при подъёмах, поворотах, спотыканиях, подскользываниях, ударах или падениях. Большинство переломов, связанных с остеопорозом, происходит в бёдрах, позвоночнике, плечах или запястьях.

Сломанные кости могут причинять боль. И даже после их сращения вы не станете крепким. Особенно опасен для пожилых людей перелом шейки бедра, так как это часто делает их инвалидами.



Здоровая кость | Кость с остеопорозом

Для укрепления костей важное значение имеет правильное питание

- Придерживайтесь сбалансированного питания, принимая в пищу продукты всех четырёх групп, чтобы помочь костям оставаться прочными и предотвращать переломы.
- Витамин D наиболее важен для прочности ваших костей и для предотвращения падений. Всем взрослым людям в Канаде следует дополнительно принимать витамин D круглый год. Попросите своего врача назначить требующуюся вам дозу этого витамина.
- Кальций очень важен для здоровья костей. Лучше всего получать кальций, питаясь такими продуктами, как молоко, сыр, йогурт, богатые кальцием напитки из сои/миндаля/риса и апельсиновый сок. Если вы не едите достаточного количества молочных и других богатых кальцием продуктов, то, возможно, вам могут потребоваться пищевые добавки с кальцием по собственному выбору. Сначала посоветуйтесь в вашем доктором.
- Ограничьте употребление алкоголя до двух и менее порций алкоголя в день.
- Бросьте курить.

Сколько кальция и витамина D вам нужно принимать каждый день?

Возраст	Кальций	Витамин D
19-50	1000 мг	400 - 1000 ME
50+	1200 мг	800 - 2000 ME

мг = миллиграммы ME = Международные единицы.

Содержание кальция в некоторых обычных пищевых продуктах

Пищевой продукт	Порция	Кальций
Молоко-2%, 1%, 0%, с шоколадом	1 чашка / 250 мл	300 мг
Молоко обогащенное кальцием	1 чашка / 250 мл	400 мг
Сыр - Чеддер, Эдам, Гауда	1 ¼" / 3 куб. см	245 мг
Йогурт – обычный	¾ чашки / 185 мл	295 мг
Лосось с костями консервированный	½ банки / 105 г	240 мг
Витаминизированный соевый напиток	1 чашка / 250 мл	285 мг
Витаминизированный апельсиновый сок	1 чашка / 250 мл	300 мг
Соевые бобы - вареные	1 чашка / 250 мл	170 мг
Тофу – с сульфатом кальция	3 унции / 84 г	130 мг
Овсянка быстрого приготовления – обогащенная кальцием	1 пакетик / 32 г	150 мг
Инжир – вяленый	10	150 мг



Делайте упражнения, способствующие укреплению ваших костей и мышц

- Сильные мышцы способствуют укреплению костей. Для увеличения мышечной силы делайте упражнения с эспандером или гантелями не менее 3-х раз в неделю, нагружая все основные группы мышц.
- Переломы костей могут случаться при падении. Повышайте свою способность сохранять равновесие и координацию, выполняя ежедневно упражнения на равновесие или гимнастику Тай-Чи.
- Делайте упражнения аэробики не менее 30 минут в день. Для поддержания прочности костей те упражнения, при которых ваш вес опирается на ваши кости (например, при быстрой ходьбе или танцах), полезнее, чем упражнения, где ваш вес поддерживается чем-либо извне (например, плавание, езда на велосипеде).
- Ежедневно делайте такие упражнения для поддержания или улучшения осанки, как упражнения на растяжение позвоночника.
- Пожилым людям с остеопорозом или сломанными костями позвоночника необходимо выполнять набор упражнений для развития силы и равновесия. Людям с переломами позвоночника необходимо научиться поддерживать в повседневной жизни правильную осанку и консультироваться с физиотерапевтом.

Угрожает ли Вам опасность?

Все люди старше 50 лет должны поговорить с врачом об опасностях, которые могут стать причиной перелома костей. Ваш врач должен ежегодно измерять ваш рост и рассматривать ваши факторы риска, чтобы определить, следует ли вам делать тест на плотность костной ткани. К важнейшим факторам риска, указывающим на необходимость тестирования плотности костной ткани, относятся такие факторы, как возраст, превышающий 65 лет, перелом, случившийся у вас сразу после 40 лет, перелом шейки бедра, случившийся однажды у одного из ваших родителей, или прохождение вами курса лечения с применением препарата преднизон.

Лекарства для укрепления ваших костей

Иногда специальной диеты и физических упражнений недостаточно для сохранения прочности костей и предотвращения переломов. Возможно, вам следует принимать лекарства. Спросите у своего врача, какие из них вам больше всего подходят.



Osteoporosis Canada
1-800-463-6842
www.osteoporosis.ca