Будьте здоровы, заботьтесь о своих костях

Остеопороз, «костный вор», можно предотвратить!

Остеопороз - не только «старческая» болезнь. Он может возникнуть в любом возрасте, но риск заболевания увеличивается по мере старения.

Остеопороз – заболевание, в результате которого кости становятся тонкими, слабыми и ломкими, особенно кости бедра, позвоночника и запястья. Потеря костной массы может происходить на протяжении многих лет. Остеопороз называют «молчаливым заболеванием», так как симптомы его могут быть незаметны до тех пор, пока не случится перелом.

У кого бывает остеопороз?

Более 10 миллионов американцев страдают остеопорозом

- У каждой второй женщины и каждого восьмого мужчины в возрасте 50 лет и старше в течение жизни бывает перелом костей в результате остеопороза.
- Женщины европейской и азиатской рас наиболее предрасположены к остеопорозу.
- Женщины с семейной предрасположенностью к остеопорозу, ранней менопаузой и с хрупким телосложением подвержены большому риску.

4 способа предотвратить остеопороз

1. Употребляйте в пищу продукты, богатые содержанием кальция и витамина Д
2. Регулярно выполняйте упражнения с нагрузкой на ноги
3. Старайтесь не курить
4. Ограничьте употребление алкоголя

Как лечится остеопороз?

Наряду с изменениями стиля жизни вам помогут несколько лекарственных препаратов. Некоторые лекарства замедляют скорость потери плотности костей, некоторые даже способны восстанавливать кости. Обсудите с врачом лекарства, которые вам подойдут.

Вышеизложенная информация предоставлена Национальным институтом старения.
Спонсором программы «Будьте здоровы» является Департамент по делам престарелых штата Калифорния.
Об имеющихся в вашем районе услугах и программах для пенсионеров можно узнать по телефонам 1-800-510-2020 и 1-800-735-2929 (телефон для слабослышащих).