

Физическая активность – преграда для развития остеопороза

беседовала Юлиана Новоселова

Остеопороз никак себя не проявляет до тех пор, пока не случится перелом. Вместе с тем, уровень распространения этого заболевания настолько высок, что недуг называют «безмолвной эпидемией». Как мужчинам уберечь себя от преждевременного истончения плотности костной ткани, когда начинать бить тревогу, к какому специалисту обратиться, чтобы исключить у себя остеопороз — об этом мы поговорили с Людмилой Евстигнеевой, главным внештатным специалистом-ревматологом Минздрава Свердловской области.

— Людмила Петровна, считается, что остеопороз с возрастом грозит каждому человеку в мире. Так ли это?

— Остеопорозом страдают не все, но это очень распространенное заболевание, которому подвержен, например, каждый пятый мужчина после 50 лет. Подумать об остеопорозе стоит, если при падении случается перелом. Здесь важно понимать: переломы возможны и при хорошей плотности костной ткани. Но здоровый человек при падении на ровном месте встанет и пойдет дальше. Если переломы костей случаются неоднократно или же происходят переломы типичной для остеопороза локализации, например, перелом бедра или позвонка (кстати, перелом позвонка часто случается без падения, например, при подъеме тяжести), то уже можно поставить диагноз остеопороз. Если переломов нет, но имеются подозрения на развитие этого заболевания, рекомендуют пройти денситометрию для измерения костной плотности. Иногда и обычного разговора с пациентом бывает достаточно — риски остеопороза увеличиваются, если человек принимает глюкокортикоиды, имеет сахарный диабет или ревматоидный артрит, а также в случае неблагоприятной по остеопорозу наследственности.

— Можно ли остановить костную деградацию? Например, принимать ударную дозу кальция, витамина D3?

— Для профилактики остеопороза следует потреблять кальций, который поступает в наш организм с молоком, кисло-молочными продуктами и особенно твердым сыром. Важен витамин D, помогающий усвоению кальция и благотворно влияющий на костную ткань. Так как наши продукты не обогащены витамином D, а солнечного света для его образования у нас недостаточно, дефицит или недостаточность этого важного биологически активного вещества следует восполнять препаратами или добавками с содержанием витамина D3. Если диагноз остеопороза установлен, то для повышения костной плотности мы назначаем специальные препараты. Никаких ударных доз и самолечения — остеопороз диагностирует и лечит врач.

— Возраст после 50-ти — это время, когда дети выросли, когда есть возможность пожить для себя, когда еще столько всего хочется! Пенсионеры, например, начинают активно путешествовать...

— Физическая активность очень важна для людей любого возраста и особенно она показана людям старших возрастных групп. Низкая мобильность приводит к уменьшению плотности костной ткани, снижению силы мышц, увеличению риска падений и их последствиям — переломам. Умеренные физические нагрузки и ходьба полезны для сердечно-сосудистой системы, в качестве профилактики метаболических заболеваний, ожирения, когнитивных нарушений, остеопороза и мышечной слабости. В последнее время наблюдается положительная тенденция, когда пенсионеры, закончив свою трудовую деятельность, продолжают активную жизнь. Современные пенсионеры не сидят дома, они занимаются

садом, гуляют со скандинавскими палками, ездят на велосипеде, организуются в группы по интересам, встречаются и проводят время на свежем воздухе, ходят в походы, путешествуют по стране, зимой катаются на лыжах, а летом отправляются в лес за ягодами и грибами. И я не стала бы противопоставлять людей на заслуженном отдыхе в нашей стране и за рубежом — есть стереотип, что иностранные пенсионеры ведут более активный образ жизни. Возможно, когда-то так и было, но сегодня наши соотечественники еще и фору дадут!