

Остеопороза

С възрастта плътността на костите намалява заради постепенната загуба на структурни вещества от скелета. Значителна загуба на минерали -състояние, известно като остеопороза. прави костите крехки и чупливи. Заболяването се среща предимно при възрастните жени вследствие на хормоналните изменения след менопаузата, но може да се прояви и при мъжете.

Милиони хора страдат от остеопороза. От тях 80% са жени, преминали през менопаузата, въпреки че болестта засяга и мъже и по-млади жени. Тя води до счупвания, предимно на гръбнака, таза и китката. До 70-годишна възраст към 40% от жените поне веднъж са имали фрактура, причинена от остеопороза.

Заболяването често протича без симптоми, докато не се стигне до счупване след падане. Ако гръбначните прешлени обаче се износят и деформират, може да се появи болка в гръбнака. Други признаци са разклащане на зъбите, прегърбване и кифоза (изкривяване на горната част на гръбнака и поява на старческа гърбица). Степента на остеопорозата се определя чрез сканиране на костната плътност

РИСКОВИ ФАКТОРИ

Освен менопаузата, други рискови фактори за развитието на остеопороза са дребната костна структура, прекалено ниското тегло и обездвижването. Злоупотребата с алкохол и цигари, както и непълноценното хранене също оказват влияние. Всички тези фактори намаляват костната плътност в зряла възраст или не й позволяват да достигне своя потенциален максимум у млади хора. При непълноценното развитие естествената деминерализация на костите, съпровождаща стареенето, настъпва по-бързо, което е рисков фактор за остеопороза.

Болестта е и наследствено обусловена. Учените предполагат, че съществува ген, който нарушава действието на витамин D в организма, а той е необходим за усвояването на калция. Хората с дребни кости (предимно от кавказки тип и азиатската раса) са особено предразположени към остеопороза. Други рискови фактори са диабет, заболявания на щитовидната жлеза, както и някои лекарства, най-вече кортикостероиди и противогърчови медикаменти.

КАК СЕ РАЗВИВА ОСТЕОПОРОЗАТА

Костната плътност се увеличава през детството, юношеството и няколко години след това. Постоянно се образуват нови костни клетки, а старите се разрушават. Обикновено костите са най-плътни и издръжливи през 30-те години. Остеопорозата (означава „порести кости“) възниква, когато костното вещество се руши по-бързо, отколкото се

формира нова тъкан. С навлизането на жената в менопаузата костите ѝ губят от своята плътност. Заболяването настъпва в резултат на естествения спад в нивото на естрогена, който помага на организма да усвоява калция. След климактериума ускоряването на минералната загуба в костите повишава риска от остеопороза. Но при възрастните мъже тези изменения протичат доста по-бавно.

Усвоеното от организма количество калций също играе важна роля за скоростта на образуване и рушене на костното вещество. Ако не го приемате в достатъчно количество чрез храната и нивата му в кръвта не отговарят на нуждите на други жизненоважни органи (сърце, нерви и мускули), тогава клетки, наречени остеокласти (разрушители на костното вещество), освобождават калций от костите и това ги прави крехки и чупливи.

ПРОФИЛАКТИКА

Съществуват много начини за предпазване от остеопороза и никога не е твърде късно да вземете предпазни мерки. Насърчавайте децата си да ядат храни, богати на калций и други укрепващи костите вещества.

Богати на калций храни

Следните храни са добър източник на калций. Посочено е и приблизителното му количество в една средна порция от всеки продукт.

Кашкавал (50 г).....	300 мг
Прясно мляко (200 мл).....	250 мг
Кисело мляко (100 г)	250 мг
Сардини (50 г от консерва)	250 мг
Тофу (соево сирене, 100 г)	150 мг
Зеле (100 г, сурово)	50 мг
Печен зрял фасул (100 г)	50 мг

Заместители на естрогена

Соята и соевите продукти като тофу, паста мисо (от ферментирала соя) и соево мляко съдържат хормоноподобни вещества, способни да компенсират полезните за костите свойства на естрогена.

Възрастните също могат да заздравят костите си или поне да забавят темпото на тяхното рушене чрез промени в хранителния режим или в начина си на живот.

- Яжте повече плодове, зеленчуци и соеви продукти. Когато нивото на естрогена в организма спадне, действието му може да се замести от растителните хормони, които се свързват с рецептори в костта. Смята се, че те са толкова ефективни, колкото и произведеният от организма естроген.

- Консумирайте храни, богати на минерали, които са нужни за здрави кости. Освен от калций, костната тъкан се нуждае от бор (за усвояване и задържане на калция), мед (за образуване на костно вещество), магнезий (за ефективно използване на калция), манган (за подсилване на съединителната тъкан в костите), силиций (за издръжливост на костите) и цинк . Повечето специалисти препоръчват на възрастните жени всекидневен прием на поне 1000 мг калций.

- Младите момичета, бременните, кърмачките и жените в менопауза, както и

по-възрастните мъже се нуждаят от поне 1200 мг калций дневно. Негови източници са млечните продукти (прясно мляко, сирене, кисело мляко, за предпочитане нискомаслени), тъмнозелените листни зеленчуци (къдраво зеле, пролетни зелени зеленчуци, броколи), бобът, морковите, бадемите и рибата с ядливи (меки) кости (сардина, съомга от консерва и аншоа).

- Ако не се храните балансирано или сте застрашени от развитие на остеопороза, приемайте всеки ден добавки от калций (с прясно мляко, за да подпомогнете усвояването му). След менопаузата този минерал намалява загубата на костна тъкан с 40%.

- Увеличете приема на цинк (в ракообразните морски дарове, ядките, семената, кореноплодните зеленчуци). Той е необходим за нормалното развитие на костния скелет и за производството на стомашна киселина, нужна за оптималното усвояване на калция. Ограничете консумацията на наситени мазнини и захари, тъй като понижават киселинността. Ако подозирате, че страдате от подобно състояние (при наличието на газове, недобро храносмилане и чувство за тежест в корема дълго след хранене), приемайте закупени от аптеката препарати за повишаване на киселинността (например бетаин хидрохлорид). Те обаче не се препоръчват при наличието на язва.

- Ограничете алкохола и газиранияте напитки - те ускоряват деминерализацията на костите.

- Избягвайте кофеина, който пречи на усвояването на калция. Според някои проучвания обаче умерената му употреба (2 чаши кафе на ден) не е противопоказана. Прибавянето на мляко към чая или кафето компенсира загубата на калций.

- Намалете готварската сол - тя стимулира отделянето на калция с урината.

- Ограничете консумацията на месо - то увеличава загубата на калций. Изследванията показват, че любителите на месото са по-застрашени от остеопороза в сравнение с вегетарианците.

- Наблягайте на храни, богати на витамин А (млечни продукти, яйца, жълти и оранжеви плодове и зеленчуци, зеленолистни зеленчуци), полезен за образуването на костна тъкан, и витамин С (в повечето пресни зеленчуци и плодове, особено в цитрусите), нужен за производството на колаген, който укрепва съединителната тъкан на костите.

- Увеличете приема на витамин D, съдържащ се в тлъстите риби и обогатените млечни продукти.

- Излагайте всекидневно кожата си на директна слънчева светлина. Когато това ви се удава рядко, ако живеете в район с недостатъчно слънце или се храните небалансирано, приемайте допълнително витамин D. Повечето хора се нуждаят от 400 IU (международни единици) на ден. Имайте предвид, че в големи дози този витамин може да е токсичен, затова не надвишавайте 600 IU.

- Яжте храни, богати на витамин К (в зелено-листните зеленчуци); един на всеки трима болни от остеопороза страда от недостиг на този витамин.

- Не пушете. Цигареният дим ускорява разрушаването на костите вероятно защото никотинът затруднява усвояването на калция от червата.

- Спортувайте редовно. Вдигането на тежести е особено благоприятно за костите.

- Използвайте техники за справяне с напрежението. Високите нива на адреналин и други хормони, произвеждани по време на стрес, лишават организма от магнезий и подобни минерали, необходими за здравите кости.

ЛЕЧЕНИЕ

Ако страдате от остеопороза, вземете посочените по-горе превантивни мерки, за да ограничите заболяването. Имайте предвид, че никога не е твърде късно. Внимавайте с упражненията: въпреки че редовното спортуване е важно, първо се консултирайте с лекар. Продължителните или изморителните физически натоварвания могат да влошат състоянието или да доведат до счупвания.

Ябълковият оцет е народен лек срещу остеопорозата. Смята се, че той увеличава киселинността в стомаха, което подобрява усвояването на калция. Приемайте преди хранене по 1 супена лъжица, разтворена в чаша топла вода.

Изграждане на костите

Упражненията с вдигане на тежести увеличават костната плътност и мускулната маса, но за целта не е необходимо да вдигате щанги. Костите на краката укрепват, ако редовно им действа силата на собствената ви тежест при дейности като ходене, джогинг и танци.

КОГА ДА ПОТЪРСИТЕ МЕДИЦИНСКА ПОМОЩ

- Имате вероятни симптоми на остеопороза, например болки в гръбнака или таза и смаляване на ръст.
- Страдате от заболяване или приемате лекарства, които увеличават риска от остеопороза.
- Наближавате менопаузата, а през целия си живот сте били изложени на множество рискови за болестта фактори.