

заболевания остеопорозом могут некоторые лекарства - это лекарства от ревматического артрита, заболеваний щитовидной железы, желудочно-кишечного тракта, а также лекарства, прописываемые тем, кому была сделана пересадка органов.

Как лечится остеопороз? Один из методов - это гормональная терапия (HRT), в ходе которой вводится дополнительное количество гормонов, производство которых в организме прекратилось после климакса. Но это не единственный метод. Врач может порекомендовать и другие методы.

Медикаментозное лечение проводится в сочетании с упражнениями и приемом пищи с повышенным содержанием кальция.

Программы помощи в профилактике и борьбе с остеопорозом проводятся во многих центрах общественного здравоохранения и больницах Нового Южного Уэльса. Фонд борьбы с артритом (Arthritis Foundation of NSW) поможет вам связаться с ближайшим таким центром, и даст вам по телефону информацию об остеопорозе (тел. 1800 011 041 - бесплатно). Группа поддержки больных остеопорозом (Osteoporosis Southern Sydney Support Group) при Святогеоргиевской больнице (St George Hospital) обеспечивает поддержку больным остеопорозом, проводит занятия лечебной гимнастикой и предоставляет информацию (тел. 02-9350-2649). За помощью обращайтесь в Службу письменного и устного перевода по тел. 13 14 50.

Телефонные номера правильны на момент публикации.

Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

НАСКОЛЬКО ПРОЧНЫ ВАШИ КОСТИ?
How strong are your bones?

REVIEWED
September 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

НАСКОЛЬКО ПРОЧНЫ ВАШИ КОСТИ?

How strong are your bones?

Есть ли у пожилых женщин в вашей семье проблемы со спиной: может быть, они сутулы или сгорблены? Не было ли у пожилых членов вашей семьи переломов в результате небольших травм, например, в результате того, что они ударились обо что-нибудь? Не было ли у кого-нибудь из них перелома бедра?

Если вы ответили положительно хотя бы на один вопрос, это может означать, что в вашей семье имеется предрасположенность к истончению костей - остеопорозу. Эта болезнь особенно распространена среди женщин в постклимактерический период, но она также может поразить и пожилых мужчин. Многие пожилые люди даже и не подозревают, что у них остеопороз, - до тех пор, пока не произойдет перелом какой-нибудь кости. Перелом костей вследствие остеопороза происходит у 50% женщин старше 60 лет и у 30% пожилых мужчин. Но никогда не поздно принимать меры. Даже если у вас уже есть остеопороз, имеются способы улучшения состояния. А что касается профилактики этого заболевания, то ее нужно проводить как можно раньше. Даже дети и подростки, особенно девочки, должны знать, как поддерживать кости в здоровом состоянии.

Что укрепляет кости?

Многие знают, что достаточное количество кальция в рационе помогает предотвратить истончение костей. В числе других не менее важных профилактических мер - избежание никотина и чрезмерного количества алкоголя, а также такие физические упражнения, как ходьба, занятия гимнастикой, упражнения с гантелями, бег, танцы, садоводство и групповые спортивные игры (сюда не входят плавание и велосипедный спорт). Содержащие кальций продукты - это молочные продукты, соевое молоко (но проверьте этикетку - молоко должно быть с добавкой кальция), рыба со съедобными костями (напр. консервированный лосось, сардины), свежие крабы, зеленые листовые овощи (особенно

азиатские зеленые овощи). Помимо этого кальций содержится в сушеных креветках, кунжутном масле и кунжутном соусе, горохе, миндале, сушеных фигах и европейской петрушке.

Если в вашем рационе недостаточно кальция, принимайте кальциевые добавки (особенно это рекомендуется женщинам старше 50 лет). На этикетке должно быть указано, что в таблетке содержится 400-600 мг кальция (elemental calcium). Если вам трудно решить, какой тип добавок принимать, посоветуйтесь с врачом.

Кальций лучше усваивается, если вы получаете достаточно витамина Д. Основным источником витамина Д - солнечный свет, так что в основном у всех этого витамина достаточно. Но имеются и исключения. Если вы все время носите одежду, закрывающую почти все тело, или редко выходите на улицу, то у вас может быть нехватка этого витамина. Если вам кажется, что у вас мало витамина Д, посоветуйтесь с врачом по поводу витаминных добавок.

Другим немаловажным фактором у женщин является женский гормон эстроген, помогающий предотвращать истончение костей. Именно поэтому остеопороз наиболее часто встречается у женщин в постклимактерический период, когда организм вырабатывает меньше эстрогена.

Как диагностировать остеопороз? Единственным верным способом является анализ плотности костей, который проводится по рекомендации врача. Этот анализ, как и при рентгене, показывает, насколько прочны или хрупки кости позвоночника и бедер. Этот анализ делается бесплатно всем тем, у кого случился перелом вследствие незначительной травмы, и тем, кто принимает лекарства, которые могут повлиять на состояние костей (см. ниже). Важно сделать этот анализ, если вам кажется, что в вашей семье имеется предрасположенность к остеопорозу, или если у вас уже имеется трещина или перелом бедра. Резко повысить риск