

Що таке остеопороз?

Остеопороз – це хронічне неінфекційне захворювання, при якому знижується щільність та якість кісткової тканини. У результаті кістки стають крихкими та ламкими, що підвищує ризик переломів навіть при незначних травмах або навантаженнях.

Це «тиха хвороба», оскільки тривалий час вона може протікати без симптомів, поки не станеться перелом.

► Хто в групі ризику?

Найбільш вразливими до остеопорозу є:

- ▷ Жінки після 50 років, особливо в період менопаузи
- ▷ Чоловіки літнього віку
- ▷ Люди з генетичною схильністю
- ▷ Особи з низькою фізичною активністю
- ▷ Ті, хто не отримує достатньо кальцію та вітаміну D
- ▷ Люди, які курять або зловживають алкоголем
- ▷ Ті, хто тривалий час приймає гормональні препарати або кортикостероїди

🔍 Симптоми остеопорозу

На ранніх стадіях остеопороз не має яскраво виражених ознак. Але в міру розвитку хвороби можуть виникати:

- біль у спині (особливо в попереку);
- зниження зросту;
- сутулість або викривлення постави;
- часті переломи – особливо кісток тазу, стегна, зап'ястя та хребта;
- крихкість нігтів і зубів.

⚠ Ускладнення

Найнебезпечніше ускладнення остеопорозу — переломи, які часто важко загоюються і значно погіршують якість життя.

Особливо небезпечні:

- перелом шийки стегна — часто вимагає хірургічного втручання;
- компресійні переломи хребців, які можуть призвести до зменшення росту та хронічного болю.

*** Профілактика та лікування**

Остеопороз можна попередити та ефективно контролювати. Ось основні рекомендації:

► Харчування:

- багате на кальцій (молочні продукти, зелень, риба з кістками);
- достатнє споживання вітаміну D (сонце, жирна риба, добавки).

🏃 Фізична активність:

- регулярні вправи на навантаження (ходьба, плавання, йога);
- підтримка м'язового тонуусу для зменшення ризику падінь.

⊖ Відмова від шкідливих звичок:

- обмеження вживання алкоголю;
- повна відмова від куріння.

▷ Медичний контроль:

- денситометрія (обстеження щільності кісток);
- консультація у лікаря (терапевта, ендокринолога або ревматолога);
- за потреби – медикаментозне лікування, яке зміцнює кістки.

📖 Хотите дізнатися більше?

Перевірену інформацію про остеопороз, профілактику та методи лікування ви знайдете на сайті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ):

🔗 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/osteoporosis>

🏰 Підсумок

Остеопороз – це неінфекційне захворювання, яке можна попередити, якщо почати дбати про здоров'я кісток ще до появи симптомів. Рання діагностика, активний спосіб життя, правильне харчування та регулярні огляди – ваші найкращі союзники у боротьбі з цією хворобою.