

«ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА У ПОЖИЛЫХ: КАК УКРЕПИТЬ КОСТИ ПОСЛЕ 60»



Остеопороз — это "тихий вор", который незаметно делает кости хрупкими и повышает риск переломов, особенно бедра, позвоночника и запястья. По данным Международного фонда остеопороза (IOF), после 60 лет каждая третья женщина и каждый пятый мужчина сталкиваются с этим заболеванием, а переломы приводят к инвалидности и снижению качества жизни. Суть проблемы: кости теряют минеральную плотность из-за дисбаланса между разрушением и формированием ткани. После 60 лет этот процесс ускоряется из-за гормональных изменений (у женщин — менопауза снижает эстроген, защищающий кости), снижения физической активности и дефицита питательных веществ. Факторы риска включают генетику, но многие управляемы: низкое потребление кальция и витамина D, курение, алкоголь, сидячий образ жизни и хронические болезни (например, гипертиреоз или ревматоидный артрит). Хорошая новость: профилактика на 50–70% снижает риски, позволяя сохранить подвижность и независимость.

Факторы риска и их влияние

В пожилом возрасте пик костной массы (достигаемый к 30 годам) уже позади, и кости становятся пористыми. Женщины теряют до 30% плотности после менопаузы, мужчины — медленнее, но тоже подвержены. Дефицит витамина D (из-за меньшего солнца или проблем с всасыванием) мешает усвоению кальция, приводя к ослаблению скелета. Сидячий образ жизни ускоряет потерю массы, а падения (из-за слабости или головокружения) часто заканчиваются переломами. Другие риски: низкий вес тела, длительный прием стероидов или антикоагулянтов, и даже кофеин в больших количествах. Ранние признаки: боль в спине, снижение роста или частые переломы — повод для обследования.

Профилактика: питание для крепких костей

Диета — ключ к профилактике. Суточная норма кальция: 1000–1200 мг после 60 лет (для женщин — выше).

Источники:

- Молочные продукты (йогурт, сыр, молоко) — 2–3 порции в день.
- Зеленые овощи (брокколи, шпинат, капуста) и листовая зелень для кальция без жира.
- Рыба (сардины, лосось с костями) для витамина D и омега-3.
- Орехи и семена (миндаль, кунжут) как перекусы.
- Витамин D (600–800 МЕ в день) синтезируется на солнце (15–20 минут в день без солнцезащитного крема), но добавки часто нужны.

!!! Избегайте фосфатов (газировка, обработанное мясо), которые вымывают кальций. Если питание бедное, врач назначит добавки (например, цитрат кальция с витамином D), но не превышайте дозу — избыток может вызвать камни в почках.

Физическая активность: нагрузка для костей

Упражнения стимулируют рост костной ткани, увеличивая плотность на 1–3% в год. Рекомендации IOF: 30–45 минут умеренной активности 3–5 раз в неделю.

Подходят:

- Весовые нагрузки: ходьба, бег трусцой или подъем по лестнице — "нагружают" кости.
- Силовые упражнения: поднятие легких гантелей (1–2 кг) или эспандеры для рук и ног.
- Баланс и гибкость: йога, тай-чи или танцы предотвращают падения.

Начинайте с 10–15 минут, постепенно увеличивая. Избегайте прыжков при остеопорозе — они могут вызвать микротрещины. Активность также улучшает настроение и снижает риск депрессии.

Здоровые привычки и медицинский контроль

Откажитесь от курения и алкоголя (не более 1 порции в день) — они замедляют восстановление костей.

Поддерживайте здоровый вес: избыток жира снижает подвижность, дефицит — ускоряет потерю массы.

Используйте вспомогательные средства: поручни в ванной, хорошее освещение и коврики от скольжения, чтобы избежать падений.

Регулярно проверяйтесь: денситометрия (рентген для измерения плотности) каждые 1–2 года после 65 лет. Анализы крови на витамин D и кальций помогут скорректировать диету. Если остеопороз диагностирован, препараты (бифосфонаты или деносумаб) замедляют разрушение, но под присмотром врача.

Укрепление костей после 60 — это инвестиция в долгую активную жизнь. Сбалансированная диета, упражнения и осмотры позволяют

предотвратить 70% переломов. Начните сегодня: добавьте в рацион йогурт и выйдите на прогулку. Ваши кости скажут спасибо! Если есть вопросы или симптомы, обратитесь к гериатру или эндокринологу.

Эта статья основана на рекомендациях IOF, ВОЗ и исследований (например, Women's Health Initiative). Не заменяет консультацию врача.