

КАК ЗАЩИТИТЬ КОСТИ ОТ ОСТЕОПОРОЗА: СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА



остеопороз.

Кости могут быть повреждены несколькими способами. Зачастую болезнь костей связана с дегенеративными процессами, влияющих на суставы. Причиной могут быть врожденные и наследственные дефекты, воспаления или метаболические заболевания. К последней группе относится

остеопороз или истончение костной ткани является заболеванием потери костной ткани. Это распространенный недуг, особенно среди пожилых людей. Он затрагивает каждого шестого мужчину и примерно каждую третью женщину и является одной из самых распространенных причин смерти пожилых людей.

Болезнь заключается в том, что кости, которые не имеют достаточной ткани, становятся хрупкими и подверженными переломам. К факторам риска относятся: пожилой возраст, менопауза, плохая двигательная активность, вредные пищевые привычки в недостаток полезных витаминов, необходимых для правильного построения костей, таких как кальций, витамин D, цинк, медь и т.д.

Как же защитить свои кости от остеопороза?

Употребление достаточного количества кальция

Основной причиной остеопороза является нехватка кальция в рационе питания. Рост и развитие детей и подростков требуют на 1 кг веса примерно в 4 раза больше кальция, чем у взрослых. Ежедневная доза потребления кальция для детей составляет от 300 до 700 мг, младенцев - 1200 мг. Взрослым достаточно 1000 мг в день, но беременным и кормящим женщинам необходимо увеличить дозу до 2000 мг в день.

Основными источниками кальция являются молоко, молочные продукты и овощи (цветная капуста, брокколи, капуста и т. д.). Веганы, находящиеся на растительной диете, могут страдать от его недостатка, потому что его усваивание на очень низком уровне (около 10%), а диета без молочных продуктов обеспечивает только 400 мг кальция в день. При этом «кальций животного происхождения поглощается намного лучше», - говорит доктор Калоусек.

Остерегайтесь абсорбции кальция

Даже если вы употребляете богатые кальцием продукты, ваша диета может мешать его усвоению.

Например, большое количество жира или выпечка в снижает абсорбцию кальция. Также, алкоголь, никотин и соль способствуют к усиленному вымыванию кальция из организма.

Добавить витамин D

Витамин D, помогает поддерживать кальций в организме. Он также улучшает мышечную силу, тем самым минимизируя риск недомоганий и обмороков.

Витамин D содержится в рыбьем жире, некоторых овощах, крупах и хлебе. Большое количество витамина D содержится в печени трески.

Витамин D содержится не только в продуктах, но и главным образом его вызывает ультрафиолетовое излучение, поэтому мы должны проводить достаточное количество времени на солнце ежедневно.

Движение укрепляет кости

Регулярная и достаточная физическая активность улучшает формирование костей, силу, стимулирует рост и кровообращение в мышцах. В случае упадка он также увеличивает сопротивление разрушению. В основном рекомендуются ходьба и аэробные упражнения в сочетании с силовой тренировкой.

К гостям, которые приезжают на [курорты Чехии](#) для лечения остеопороза, применяется комплексный подход к лечению. Питательный курс - это неотъемлемая часть терапии. Многие минеральные источники содержат большое количество кальция и магния в хороших пропорциях. Важным фактором здоровья является также движение на свежем воздухе для образования витамина D3. Также, углеродная терапия в виде сухих углекислых ванн, углеродные инъекции применяют для лечения остеопороза. Однако каждая программа лечения индивидуальна и требует первоначального медицинского осмотра по прибытию, чтобы подобрать правильную терапию и лечение.

Date: 2018-05-02

Article link: <https://www.spa-resorts.cz/rus/kaleidoskop/osteoporoz-sovety-i-lechenie-1255.html>