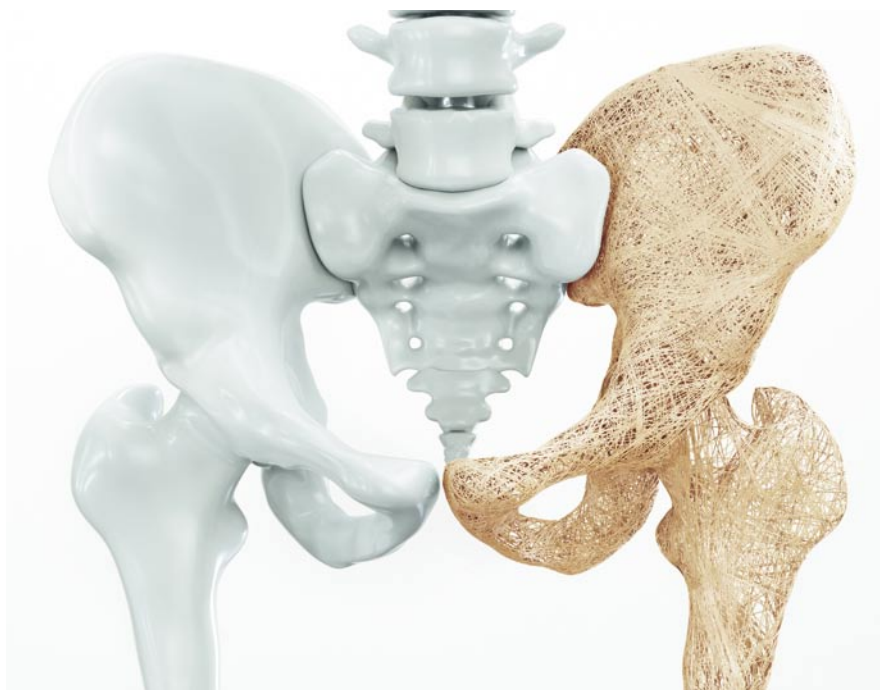


# Рекомендації хворим на остеопороз щодо способу життя та харчування

Остеопороз — системне прогресуюче захворювання скелета, для якого характерні розлади метаболізму кісткової тканини, порушення структури та зниження щільності кісток, що призводить до підвищення ризику переломів. Остеопороз виникає та прогресує протягом тривалого часу без симптомів, тому люди часто дізнаються про свій діагноз лише після перелому. Причини порушення обміну речовин в кістковій тканині можуть бути різними — генетичними, ендокринними, медикаментозними, обумовленими способом життя та харчуванням, проте в патогенезі захворювання вирішальну роль грають порушення обміну кальцію, фосфору та вітаміну D. Медикаментозне лікування остеопорозу призначає лікар, воно проводиться тривалими курсами та потребує дисциплінованості пацієнта. Принципове значення для профілактики переломів кісток при остеопорозі, а також у всіх осіб похилого віку мають спосіб життя, спрямований на зміцнення кісток та запобігання падінням, а також здорове харчування



## ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ

Фізичні навантаження — єдиний немедикаментозний спосіб зберегти міцність кісток у віці старше 30 років та уповільнити темпи втрати кісткової маси в похилому віці. Коли кістка знає навантаження, вона стає міцнішою. Проте лише помірні навантаження дають позитивний ефект, а надмірні, як і їхня відсутність, шкідливі та можуть провокувати розвиток остеопорозу. Регулярні помірні фізичні навантаження не тільки зміцнюють кісткову тканину, але й поліпшують рівновагу та координацію рухів, збільшують гнучкість і силу м'язів, що знижує ризик падінь.

Фізичні вправи протягом 1 год три рази на тиждень сприяють підвищенню або збереженню кісткової маси, тоді як малорухливий спосіб життя, навпаки, призводить до її зниження. Також для зміцнення кісток корисні щоденні прогулянки на свіжому повітрі протягом хоча б 30 хв, танці, плавання тощо. Втім, кожен вік вимагає своїх норм навантаження та використання певних комбінацій фізичних вправ. Тому особам віком старше

## ЯК СИДІТИ:

- тримати коліна трохи вище сидіння, використовувати підставку під ноги;
- під час роботи за комп'ютером екран слід розташовувати на рівні очей;
- не намагатися підняти з підлоги предмети, що впали, не встаючи зі стільця;
- телефонну слухавку слід тримати в руці та не затискати між плечем та підборіддям;
- не сидіти довше 1 год на місці: кожні півгодини вставати та рухатися



**ЯК СТОЯТИ:**

- ноги злегка розставлені, коліна розслаблені, одна нога відставлена трохи вбік, живіт підтягнутий;
- часто міняти положення тіла, по можливості по черзі ставити ноги на підвищення;
- за потребою спиратися об край столу або інші предмети



50 років необхідно порадитися з лікарем і узгодити можливі форми фізичної активності, оптимальні навантаження та комплекси вправ з урахуванням стану кісток та наявності тих чи інших хронічних захворювань.

**ЗАПОБІГАННЯМ ПАДІННЯМ**

**Побут.** В більшості випадків падіння відбуваються вдома, тому бажано зробити оселю максимально зручною та безпечною. Меблі варто розставити таким чином, щоб вони не заважали пересуватися, щоб на проході не траплялися стільці, вазони, дроти та килими, через які легко перечепитися. Треба слідкувати за чистотою оселі, щоб під ногами раптом не опинилися одяг, стоси газет, коробки, дитячі іграшки та ін. Вдома треба пересуватися спокійно, без поспіху, уважно дивлячись під ноги та вперед.

На дно ванни або душової kabіни, щоб не послизнутися, треба покласти гумовий килимок, а в стіну, щоб триматися при вставанні з ванни, вмонтувати поручні.

З віком зір втрачає гостроту, тому в оселі необхідно забезпечити гарне освітлення, щоб добре бачити всі перешкоди. Вмикачі треба розмістити біля входу в кожну кімнату, біля ліжка встановити нічник або лампу.

**Домашні тварини.** Коти та собаки — гарні компаньйони, проте часто причина падіння людей літнього віку. Вони плутаються під ногами, різко тягнуть за поводок на прогулянці, залишають на підлозі іграшки та слизькі калюжі. Щоб уникнути травм, не можна дозволяти улюбленцям спати на проході або біля ліжка; за ними слід одразу прибирати. На шию тварині можна повісити дзвіночок, щоб вона не опинилася під ногами несподівано. В сніг та ожеледицю не варто ризикувати — краще попросити когось вигуляти тварину.

**Окуляри.** Біфокальні та трифокальні окуляри погіршують бачення предметів, що знаходяться в безпосередній близькості. Результати нещодавно проведених досліджень довели, що серед людей літнього

**ХАРЧУВАННЯ**

Основним завданням дієти при остеопорозі є достатнє добове надходження в організм кальцію (1500 мг) та вітаміну D (800 ME). Нагадаємо, що для кращого засвоєння кальцію кістковою тканиною організму необхідні фізичні навантаження. Крім того, для засвоєння кальцію та вітаміну D потрібно надходження інших вітамінів та мінералів. Отже, при остеопорозі рекомендовані продукти, які містять:

- кальцій: кисломолочні продукти низької жирності, несоло-

- ний сир; брокколі, морква, гарбуз, кунжут і кунжутне насіння, салат, будь-яка зелень, зелена квасоля та горошок, перець, кабачки; риба (тунець, сардини);
- вітамін D (частково утворюється в шкірі під дією сонячних променів): жирні сорти риби (лосось, палтус, тріска), печінка морських риб, риб'ячий жир, яєчний жовток, топлене масло, сир; соєве і рисове молоко, крупи, хліб;
- магній: насіння соняшнику та гарбуза, пшоно, банани, капуста, вівсяні пластівці, гречка;
- фосфор: м'ясо птиці, свіжа яловичина, телятина, печінка (свиняча, яловича); яєчний білок; горіхи, зерновий хліб;
- мідь: гречка, горіхи; соняшникова та оливкова олія; краби та раки; вишня, какао, родзинки, вершки;
- бор: морква, груші, виноград, персики, вишня,

капуста, буряк, горіхи, бобові культури;

- цинк (вживання продуктів, багатих кальцієм, порушує засвоєння цинку): овес, арахіс, пшенична і пшоняна крупи, різні горіхи, мотрепродукти, гарбуз;
- вітаміни С, А, К і групи В: капуста білокачанна, цитрусові, болгарський перець, чорна смородина, обліпиха, помідори, морква, суніця, ананаси, банани, бобові культури, гречана крупа, овес, листові овочі тощо.

При остеопорозі заборонені продукти, які порушують засвоєння кальцію, а саме: ковбаса, шинка, заморожені продукти, консерви, соління й маринади, тугоплавкі (сало) та гідрогенізовані (маргарин, спред, майонез) жири. Вживання солі та кави треба скоротити

віку носіння на дворі однолінзових окулярів значно зменшує кількість падінь.

**Ходити треба обережно.** Слід уникати слизького асфальту, болота або калюжі; взимку можна носити з собою сіль, якою посипати перед собою слизькі доріжки. В приміщеннях треба бути не менш уважними, особливо на мармурових або кахляних підлогах, не перечіплятися через пороги. Якщо падіння неминує, важливо не впасти на стегно.

**Алкоголь.** Стан алкогольного сп'яніння часто призводить до порушення уваги

та координації рухів та відповідно підвищує ризик падінь. Крім того, зловживання алкоголем негативно впливає на стан кісткової тканини. Тому пацієнтам із остеопорозом слід відмовитися від спиртного взагалі.

**Ліки.** Багато лікарських засобів можуть спричинити такі побічні ефекти, як сонливість та запаморочення, що підвищує ризик падінь. Треба порадитися з лікарем та по можливості такі ліки відмінити, замінити на інші або знизити їхню дозу.

Тетяна Ткаченко, канд. біол. наук