

Діти, хвороби та здоров'я кісток

ЧОМУ ЗДОРОВ'Я КІСТОК ВАЖЛИВЕ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ?

Кістки — це жива тканина, яка змінюється протягом нашого життя шляхом розпаду тканини старих кісток і формування нових. Саме дитячий та підлітковий вік найбільш важливий для формування міцного скелета.

Найбільші зміни в розмірі та міцності кісток відбуваються в пубертаті, коли гормони сприяють пришвидшенню росту кісток. Кістки стають не тільки довгими й ширшими, а й набувають щільності (товщини). Люди досягають свого піку кісткової маси — їх величини і щільності — у пізньому підлітковому віці або на початку двадцятиліття. Починаючи з 30 років, деякі кістки починають поступово втрачати масу, що є нормальною частиною старіння.

Чим більше кісткової маси було «накопичено» в дитячому та підлітковому віці, тим краще ми захищені від втрати кісткової маси, яка може призвести до остеопорозу (стоншення, крихкість кісток) та переломів кісток у подальшому житті.

ЩО ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я КІСТОК У ДІТЕЙ?

Гени, які ми успадкували, наші гормони та наш спосіб життя впливають на досягнення максимальної кісткової маси. Найбільший вплив на це мають генетичні чинники. Але для досягнення свого повного «генетичного потенціалу» дитина потребує достатньої кількості певних гормонів на тлі здорового харчування та занять фізкультурою.

Гормон росту та статеві гормони (естрогени й тестостерон) у підлітковому віці мають винятково важливе значення для побудови кісток як у хлопців, так і в дівчат. Підтримання нормальної маси тіла та достатнє надходження вітаміну D, кальцію, білків і фізична активність також важливі для здоров'я кісток. Кальцій — це найважливіший складник для побудови міцних здорових кісток, а вітамін D допомагає організму засвоювати кальцій. Інтенсивна фізична активність, вправи (біг, стрибки) сприяють побудові м'язів та міцності кісток.

У хлопців найактивніше накопичення кісткової маси зазвичай відбувається раніше, ніж у дівчат, і тому в них менша схильність до розвитку остеопорозу. Дівчатам для максимально можливого укріплення кісток треба бути уважними до використання дієт і фізичних вправ. У тих, хто надмірно займається фізкультурою або має значний дефіцит маси тіла (як при анорексії), може порушитись менструальний цикл. У дівчат, у яких не почався або припинився менструальний цикл,

часто відмічається низький рівень естрогенів, що може завдати шкоди здоров'ю кісток.

За необхідності кількість кісткової маси у вашої дитини може бути виявлена за допомогою спеціального дослідження — денситометрії.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ?

Вітамін D насправді не лише вітамін, а й гормон. Справжні вітаміни, наприклад А, В та С, не виробляються в організмі. Вони надходять з їжею та продуктами (подібно до таблеток). Натомість основна частина вітаміну D утворюється безпосередньо в нашому організмі.

ЧИ ОДЕРЖУЄ ВАША ДИТИНА ДОСТАТНЮ КІЛЬКІСТЬ ВІТАМІНУ D ТА КАЛЬЦІЮ?

Вітамін D. Вітамін D продукується переважно тоді, коли наша шкіра опромінюється сонячним світлом. Діти одержують вітамін D, бавлячись на сонці, проте лише в деякі пори року чи частини доби сонячне світло найсильніше. Сонцезахисні засоби блокують вплив сонячного проміння на шкіру, що заважає утворенню вітаміну D в нашому організмі.

Певну кількість вітаміну D ми одержуємо з їжею, проте дуже мало продуктів харчування його містить. У деякі продукти спеціально додають вітамін D, наприклад, у дитяче харчування та деякі злакові суміші.

Діти грудного віку потребують принаймні 400 МО (міжнародних одиниць) вітаміну D щодня. Діти на природному вигодовуванні можуть одержувати добавки, що містять вітамін D, коли вміст вітаміну D в материнському молоці зменшується. Старші діти та підлітки потребують щонайменше 600 МО вітаміну D на добу.

Діти та підлітки з темною шкірою, з обмеженим доступом до сонячного опромінення, з ожирінням та деякими хронічними захворюваннями більше схильні до утворення дефіциту вітаміну D. Таким дітям потрібно більше ніж 600 МО для підтримання нормального рівня вітаміну D. Простим обстеженням крові можна виявити брак вітаміну D. Але це обстеження рекомендовано лише дітям, які входять до групи ризику щодо погіршення стану кісток.

Кальцій. Рекомендоване надходження кальцію за добу в дітей та підлітків залежить від віку:

- 0–6 місяців — 210 мг
- 7–12 місяців — 270 мг
- 1–3 роки — 500 мг
- 4–8 років — 800 мг
- 9–18 років — 1300 мг

ДЕЯКІ ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК ЗДОРОВИХ КІСТОК

Гормональні порушення:

- дефіцит гормону росту;
- дефіцит тестостерону або естрогенів;
- цукровий діабет.

Хронічні захворювання:

- запальні хвороби (артрити, захворювання кишечника);
- рак;
- захворювання, що призводять до іммобілізації (дистрофія м'язів, дитячий церебральний параліч).

Медикаменти:

- кортикостероїди (при ревматоїдному артриті, астмі);
- протисудомні (при епілепсії);
- ліки, які пригнічують імунну систему (при злоякісних захворюваннях).

Поведінкові:

- довготривала нерухомість;
- надмірні фізичні вправи, які порушили менструальний цикл;
- куріння.

Харчові порушення:

- ожиріння;
- порушення всмоктування їжі;
- дефіцит вітаміну D.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ДОПОМОГТИ ВАШІЙ ДИТИНІ ЗБЕРЕГТИ КІСТКИ МІЦНИМИ?

Ви можете стати прикладом для своєї дитини, формуючи звички, потрібні для утворення здорових кісток. Тримайте під рукою збагачені кальцієм продукти та заохочуйте фізичну активність. Розмовляйте про здоров'я кісток вашої дитини під час консультацій із педіатром або сімейним лікарем.

ЗАПИТАННЯ ДО ЛІКАРЯ

- Скільки кальцію та вітаміну D потребує моя дитина?
- Як мені дізнатися, чи моя дитина достатньо отримує цих речовин?
- Чи моя дитина потребує обстеження для виявлення дефіциту вітаміну D?
- Чи може моя дитина приймати харчові добавки з вітаміном D або кальцієм? Скільки?
- Якщо в моєї дитини гормональне порушення, яке може вплинути на кістки, чи потрібно мені звернутися до ендокринолога?
- Що ще я можу зробити, щоб допомогти своїй дитині побудувати міцні кістки?