

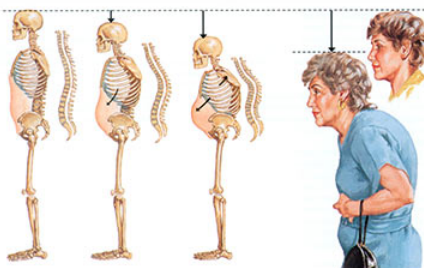
Остеопороз – это заболевание, при котором кости скелета становятся ломкими из-за избыточной потери костной ткани, снижается прочность костей. Такое состояние повышает риск переломов костей.

Остеопороз делает кости хрупкими, вызывает боль при движениях, изменяет Вашу осанку.



Потеря костной массы не сразу сопровождается клиническими проявлениями, хотя пониженная прочность костей увеличивает риск переломов при незначительной нагрузке. Этот риск повышается с возрастом, в тот или иной период жизни. Переломы

отмечаются примерно у 40 % женщин старше 45 лет и у 10 -15% мужчин. Основные участки остеопереломов – позвонки, шейка бедренной кости и кости предплечья. Переломы позвонков, перелом шейки бедра требует хирургического вмешательства, и сопровождается длительной нетрудоспособностью.



В индустриально развитых странах остеопороз входит в число наиболее распространённых заболеваний. Почти 30% женщин в постменопаузе страдают этим заболеванием.

Поскольку остеопороз - заболевание пожилых людей, его частота возрастает с увеличением продолжительности жизни.

Каждая женщина должна знать, что это заболевание можно предупредить, даже если у Вас уже есть остеопороз. Вы можете избежать переломов костей, предупреждая несчастные случаи и случайные травмы. Чтобы предупредить возникновение переломов женщина должна быть хорошо осведомлена о некоторых **факторах риска** остеопороза:

- Недостаток половых гормонов в период менопаузы.
- Дефицит кальция.
- Ограничение двигательной активности.
- Заболевание эндокринной системы (сахарный диабет, заболевание щитовидной железы).
- Приём глюкокортикоидов, тиреоидных гормонов.
- Употребление алкоголя и курения.
- Особенно важно избегать случайных падений.

Костная масса в основном состоит из минеральных компонентов, клеток и воды, которые играют важную роль в костном обмене.

При остеопорозе разрушение кости не компенсируется её формированием.