**Остеопороз – болезнь, приходящая с возрастом**

Принято считать, что остеопорозом заболевают в основном женщины преклонного возраста. Но в последнее время наблюдается печальная тенденция заболевания молодых женщин. Происходит это от того, что кости окончательно формируются к 25 годам, а в 35-37 начинаются первые изменения в костных тканях, которые к 45 годам проявляются в полной мере. Заблаговременное укрепление опорно-двигательного аппарата с благодарностью откликнется вам в старости. Что же такое остеопороз? Это болезнь, при которой уменьшается костная масса человеческого организма. В народе именуемое «редением костей», заболевание возникает из-за недостатка кальция.

По статистике практически каждая четвертая шестидесятилетняя женщина страдает от этого страшного недуга. Вы, наверное, думаете, что 60 лет еще не скоро настанут, поэтому не стоит беспокоиться, а зря. Предупреждением остеопороза стоит заняться как можно раньше.

**Симптомы**

Опасность болезни в том, что невозможно предугадать начало. Она как тень, тихая и незаметная, но всегда рядом. И вдруг – внезапный перелом.

Сигналами начальной стадии считаются такие проявления:

* кости болят при изменении климатических условий;
* быстрая утомляемость;
* появление зубного налета и пародонтоза;
* учащенное сердцебиение при нормальных наргузках;
* ранняя седина.

Остеопороз настигает внезапно, при малейшем воздействии на больную кость возникает патологический перелом. Он может случиться даже от неловкого движения, кашля или чихания, просто при ходьбе! Костная ткань становится невероятно хрупкой.

Симптомы остеопороза верхних и нижних конечностей:

* ощущение ноющей боли в костях, достигающие своего апогея ночью и при перемене погоды;
* судороги ног в темное время суток;
* расслаивание ногтей;
* деформация конечностей, в основном страдают ноги.

Эти «мелочи» больной долгое время может игнорировать, сваливая на усталость. Поэтому окончательный вердикт ставится после инцидента.

Женщины пенсионного возраста при остеопорозе чаще всего ломают шейку бедра. Именно из-за перелома узкой части кости чаще всего становятся инвалидами. В силу особенностей кровоснабжения могут повредиться кровеносные сосуды, из-за чего происходит некроз – головка бедра отмирает и начинает рассасываться. Симптомами являются:

* продолжительные боли в паху;
* кость больной ноги становится короче (примерно 4 см);
* больная нога повернута наружу сильнее, чем здоровая.

Руки при остеопорозе получают чаще всего перелом лучевой кости и шейки плечевой кости. Кости рук становятся очень хрупкими и не сопровождаются столь же ясными симптомами, как при травматическом переломе.

Симптоматика остеопороза позвоночного столба:

* искривление позвоночника (сутулость);
* боли в пояснице и между лопаток;
* уменьшение роста;
* уменьшение гибкости и подвижности позвоночника.

Остеопороз суставов по возникающим симптомам легко спутать с артрозом. Головки костей подвергаются поражению, и человек ощущает боль в суставах, отечность, нарушение подвижности, «хруст» при движении.

**Факторы риска**

Факторами потери костной массы в основном являются:

* отсутствие достаточного количества эстрогенов у женщин после менопаузы;
* употребление в малых количествах кальция и витамина Д;
* малоподвижный образ жизни;
* долгое употребление кортикостероидов;
* болезни щитовидной железы;
* костные опухоли;
* осложнения после болезни при длительном применении лекарственных препаратов, вымывающих кальций из организма.

Весьма интересен то факт, что в скелетах древних людей не обнаружили никакой «пористости». Солевых отложений у наших предков тоже не было. Мнение ученых сводится к тому, что в древние времена человечество не обрабатывало сырую еду варкой или жаркой. Конечно, мясо они «пекли», но овощи и фрукты ели без термообработки. Соответственно, все минералы в чистом виде и необходимом количестве поступали в организм.

**Основные виды болезни остеопороза**

В основном различают два вида остеопороза: первичный и вторичный. Первичный подразумевает под собой остеопороз, возникающий вследствие естественных процессов организма (старение, климакс). Вторичный же появляется не от физиологии организма, а как осложнение после ряда заболеваний (почек, крови, пищеварительного тракта, ревматизме).

Болезненные ощущения при остеопорозе могут продолжаться около недели и исчезнуть на некоторое время. Но ноющая боль, а также вероятность последующих переломов остается.

**Лечение**

Для лечения и профилактики остеопороза существует множество медикаментов. Но надеяться на чудо и начинать употреблять кальций в больших количествах все же не стоит. Консультация специалиста необходима. Постарайтесь меньше нервничать, свести к минимуму потерю кальция из организма, заняться гимнастикой.