ОСТЕОПОРОЗ
РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

(памятка для родителей)

Остеопороз - системное заболевание, которое сопровождается нарушением структуры костной ткани из-за недостаточности количества микроэлементов для ее формирования. Нарушение обмена кальция и фосфора способствует усиленному выведению их из организма. В результате кости теряют свою прочность, становятся более хрупкими. Остеопороз называют «тихой эпидемией» XXI века в связи с высокой распространенностью заболевания. В России остеопороз регистрируется после 50 лет у каждой третьей женщины и у каждого четвертого мужчины.

Развитие скелета начинается с дородового периода и завершается у человека в 20-25 лет. Ежедневный прирост кальция в костях составляет около 100 мг, в период половой зрелости – 350 мг. Костная масса достигает максимума между 20 и 30 годами, затем уменьшается. При этом содержание кальция в сыворотке крови удерживается на постоянном уровне.

Наиболее критическим с точки зрения развития остеопороза являются периоды интенсивного роста детей: 5-6 лет, 11-12 лет у девочек, 13-15 лет у мальчиков. По данным научных исследований в возрасте 5-16 лет развитие остеопороза зафиксировано у 10-30% детей.

Симптомы остеопороза у детей и подростков: сухость, шелушение и покраснение кожи; мышечные судороги, особенно ночью; беспокойный сон; ноющие боли в груди, головные боли; тусклые и ломкие волосы и ногти, изменение осанки – живот выпячивается, грудь становится впалой; замедленный рост (ребенок намного отстает в росте от сверстников).

Остеопороз в молодом возрасте может не давать о себе знать длительное время, но могут появиться характерные симптомы: болевые ощущения в позвоночнике и суставах конечностей; быстрая усталость, когда ребенок стоит или сидит; переломы, чаще без смещения.

Основные причины снижения минерализации элементов скелета

- **Неполноценное питание.** При недостатке кальция организм начинает потреблять его из костной ткани. Употребление продуктов, богатых кальцием замедляет потерю костной ткани и снижает риск переломов костей.

❖ Лучшим источником легкоусвояемого кальция является молоко и молочные продукты. Кальций хорошо усваивается в присутствии магния и фосфора, а также витаминов **Д и А.** Оптимальное усвоение кальция происходит при соотношении кальция и фосфора 1:1,5 и отношении кальция и магния 1:0,6.

❖ Магнием богаты: пшено, овсяные хлопья, гречка, сыр, тыквенные и подсолнечные семечки, горох, фасоль, зеленый перец. Усвоению магния помогает витамин В-6.

❖ Фосфор попадает в организм с продуктами питания, для устранения его дефицита дети должны получать продукты, богатые фосфором: твердый сыр, молоко, яичный белок, овсяные хлопья, тыквенные семечки, белую фасоль, свиную и говяжью печень, говядину, телятину, мясо птицы, хлеб, орехи. Сбалансированный рацион против остеопороза включает сочетание овощей, зелени (петрушка), фруктов, бобовых, картофеля, хлеба, нежирного мяса, жирных видов рыбы (сардин), молока и молочных продуктов.

- **Гипокинезия. П**ричины развития гипокинезии у детей - отсутствие мотивации к здоровому образу жизни и приобщение детей к пассивным формам отдыха. **Как увеличить двигательную активность?**

❖ Регулярные физические упражнения.

❖ Ходьба, пеший туризм, плавание, танцы.

❖ Прогулки на свежем воздухе не менее 2-х часов в день. Достаточное пребывание на солнце.

❖ Соблюдение распорядка дня, режима труда и отдыха. Соблюдение регламента различных видов внеучебной деятельности:

- соблюдение продолжительности приготовления домашних заданий:
в 1 классе - 1 час; во 2-3 классах – 1,5 часа; в 4-5 классах – 2 часа;
в 6- 8 классах - 2,5 часа; в 9-11-м классах – 3,5 часа; делать 10-ти минутный перерыв через 45 минут занятий; физкультминутки длительностью 1-2 минуты.
- соблюдение продолжительности использования электронных средств обучения (компьютер, ноутбук, планшет) - суммарное время в день дома, включая досуговую деятельность: от 80 в 1 классе до 120 минут в 9 классе, и 170 минут в старших 10-11 классах.

- **Вредные привычки:** курение: у курящих людей минеральная плотность костной ткани в 1,5-2 раза ниже, чем у людей, не склонных к курению; употребление энергетических напитков, пива, алкоголя: даже при невысоких дозах крепких напитков наблюдается отрицательное влияние на состояние костной ткани - нарушается всасывание организмом кальция и витамина «Д».

Выполнение рекомендаций поможет предотвратить развитие остеопороза!