

ОСТЕОПОРОЗ

# ЧУТЬ ДОТРОНЕШЬСЯ — ПЕРЕЛОМ

**Остеопороз — это болезнь костной системы организма. При этом заболевании уменьшается плотность костной ткани, и это приводит к патологическим переломам, то есть переломам не при сильном ударе, а при незначительных нагрузках на кость.**

## ЖЕНСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Остеопороз означает пористая кость. У любого человека по мере старения происходит уменьшение костной массы.

Первым признаком этого заболевания может быть простая трещина кости. Кстати, остеопорозные трещины встречаются у женщин чаще, чем инфаркт и инсульт вместе взятые.

Достоверно определять наличие остеопороза врачи научились сравнительно недавно (10—15 лет назад). До этого доктора могли только предполагать, что у человека может быть остеопороз.

В настоящее время существует исследование, которое называется "рентгенологическая денситометрия". Только проводя это исследование, врач может поставить диагноз остеопороза.



## ГРУППА РИСКА

Кости, ослабленные остеопорозом, легко ломаются даже при небольших повреждениях. По статистическим данным, 40 процентов 50-летних женщин страдают от переломов и трещин всю оставшуюся жизнь. К группе риска относятся женщины хрупкого телосложения, со светлой кожей, бездетные или имеющие только одного или двух детей.

## ЛЕЧЕНИЕ

К сожалению, опасность остеопороза в том, что болезнь долгие годы протекает скрытно, ее наличие у большинства женщин выявляется уже в запущенной стадии после перелома костей, когда лечение бывает малоэффективным. У некоторых женщин к годам 80 как будто под тяжестью прожитых лет сгибается спина, образуя так называемый "вдовий горб". На самом де-

ле это вершит свою черную работу болезнь, вызывая постепенную деформацию и оседание позвонков. Однако самые тяжелые последствия вызывают переломы шейки бедра: половина больных остаются инвалидами на всю жизнь, а примерно пятая часть погибает.

На сегодняшний день техника позволяет выявлять минимальные отклонения в костной массе и лечить заболевание на ранней стадии развития. Но опыт показывает, что ни один из существующих сейчас лекарственных препаратов не может полностью восстановить костную ткань, поэтому основной мерой в борьбе с этим является профилактика.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Чтобы не заболеть остеопорозом, очень важно вести активный образ жизни, отказаться от вредных привычек, увлечения различными несбалансированными диетами и голоданием. Наиболее важным и безопасным методом профилактики является ежедневное достаточное потребление кальция и витамина Д на протяжении всей жизни, начиная с раннего возраста. Для хорошего усвоения кальция необходимо достаточное содержание в организме витамина Д. Препараты кальция нужно принимать во время или после еды и запивать их лучше кислым соком (например, апельсиновым).

Некоторые растительные продукты очень богаты кальцием. К ним относятся орехи, семечки, хрен, соя и другие бобовые.

**По материалам медицинских изданий.**

ИНТЕРЕСНО

## ПРИЧИНА БОЛЕЗНИ — В ХАРАКТЕРЕ

**Врачи древности были уверены, что между внутренним миром человека и его физическими болезнями есть взаимосвязь. Сейчас это подтверждает и современная медицина.**



## Гормоны страха

Многие наши болезни возникают от страха. Это чувство способно разрушать почки. Надпочечники выбрасывают в кровь повышенное количество адреналина (гормоны страха). Они быстро разлагаются на ядовитые вещества, и все эти яды почки потом вынуждены пропускать через себя. Отсюда и возникают такие заболевания, как нефриты и пиелонефриты, и даже туберкулез почек. А еще ученые заметили, что страх — это верный путь к язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки.

## Не завидуй — заболеешь

В начале 90-х годов российское общество уже довольно отчетливо разделилось на богатых и бедных, оптимистов и недовольных. В нашей стране началась настоящая эпидемия зависти.

Современная медицина все больше убеждает в том, что отклонения в психике могут быть... заразны для окружающих. Сойти с ума от зависти — дело обычное в наши дни. В психолечебницах полно "двойников" кумиров российской и мировой эстрады, известных политиков, писателей... Но даже если человек не сходит с ума на почве зависти, он как минимум приобретает заболевания внутренних органов, такие, как панкреатит, гастрит, язва, стенокардия, инфаркт. И это может случиться на фоне порой совершенно здорового образа жизни! Так что не будьте завистливыми, старайтесь стать смиреннее и скромнее, великодушнее, не заполняйте себя отрицательными эмоциями, отравляя жизнь себе и окружающим.

ЛЕКАРСТВО НА КУХОННОЙ ПОЛКЕ

## СЛИВЫ ПРОТИВ ОТЕКОВ

Хочу поделиться хорошим средством от отеков. Отварите свеклу, очистите, натрите на крупной терке, добавьте стакан любых слив без косточек, заправьте сметаной или майонезом и сахаром, если сливы кислые. Такой салатик не только полезный, но и вкусный. А главное — его можно есть в любых количествах, лишние килограммы не прибавятся.

**Анна АЛЕКСЕЕВА.**

ПОЛЕЗНЫЕ СУБПРОДУКТЫ

## ЧТО БЫ СЪЕСТЬ?

**Не только фрукты и овощи богаты витаминами, но и субпродукты содержат много питательных веществ.**

**МОЗГИ.** Из-за высокого содержания фосфора помогают работать вашим собственным серым клеточкам. Кроме того, мозги богаты магнием, который полезен для работы сердца, и калием, незаменимым для мышц и сосудов. Но есть мозги слишком часто не рекомендуется — в них много холестерина. Так что если станете злоупотреблять, не поумнеете, а наоборот, обзаведетесь склерозом.

**ЛЕГКИЕ.** Они малокалорийны и хорошо усваиваются организмом. Легкие содержат практически такой же набор витаминов, как и говядина, но зато менее жирных.

**СЕРДЦЕ.** Сплошной белок! Содержит очень мало жира и калорий. Так что для желающих похудеть оно незаменимо. К тому же сердце богато железом. Если подозреваете, что нездоровая бледность на вашем лице — симптом анемии, а не курения,

сидения в душном помещении и недосыпания, кушайте сердце на здоровье!

**ПОЧКИ.** Если преодолете брезгливость и проявите терпение, вымачивая почки, одна порция этого блюда снабдит ваш организм витамином

В двадцать раз выше суточной потребности взрослого человека. Впрочем, холестерином почки тоже награждают сполна. А поэтому проявляйте умеренность.

**ЯЗЫК.** Продукт диетический. В нем практически нет соединительных волокон. При этом он хорошо переваривается и усваивается.

**ПЕЧЕНЬ.** В ней много витаминов и фолиевой кислоты. Долго жарить очень не стоит: при длительной кулинарной обработке она теряет свои вкусовые качества. Солить ее нужно непосредственно перед подачей на стол.



КОСМЕТОЛОГ НА ДОМУ

## МАСКИРУЕМ МОРЩИНКИ

Яичный белок — отличное средство для маскировки мелких морщинок и расширенных пор. Просто взбейте один белок в крепкую пену, нанесите ее на 15 минут на лицо, а затем смойте водой комнатной температуры.

## УВЛАЖНЯЕМ ГУБЫ

При обветренных губах поможет теплая чайная заварка. Для этого надо смочить кусочек ватки в теплой чайной заварке и приложить к губам на 15—20 минут. После чего помассируйте их мягкой щеткой вверх-вниз, чтобы убрать размоченные частички отслоившейся кожи. Затем нанесите на губы сметану или мед.



## ВИТАМИННАЯ МАСКА

разглаживает морщины. Полную ложку творога смешайте с несколькими каплями лимонного сока либо мелко нарезанной долькой апельсина.

## ОТ УСТАЛОСТИ

Маска из одной большой картофелины, сваренной в небольшом количестве молока, снимает следы усталости на лице и разглаживает морщины. Когда получившаяся каша остынет, ее наносят на лицо.



РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

## ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА ЛЕЧИТ ДИАТЕЗ

Одной яичной скорлупы достаточно на одну неделю. Яйцо лучше взять 1-2 дневное, от здоровой курицы, которая гуляла на свободе, на солнце. Вымойте яйцо с мылом, ошпарьте, но не варите. Разбейте, вылейте содержимое, снимите внутреннюю пленку, подсушите скорлупу при комнатной температуре, только не на солнце, и измельчите до порошка в кофемолке или ступке.

Храните в стеклянной бутылочке из темного стекла, закрытой ваткой, чтобы порошок не задохнулся и не заплесневел. Возьмите порошок на кончике ножа, высыпьте его в ложку, капните туда 3-5 капель лимонного сока. Должна произойти реакция (шипение). Значит, скорлупа хорошая. И эту смесь добавляйте в еду, питье, можно просто съесть с ложечки и запить водой. Это нужно делать один раз в день хотя бы в течение месяца, и аллергия будет постепенно исчезать. В нашей семье эффективность от такого лечения 100-процентная.

**Н. ЧУПАХИНА.**  
г. Орел.