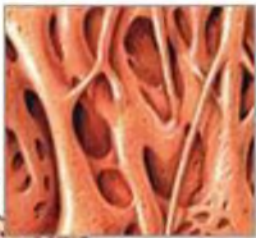


?

Нормальная костная
ткань



Остеопороз



— .
 ,
 .
 .
 ,
 ,
 .
 .
 .
 :
 ()
 .
 .
 (),
 (, ,)
 ,
 ,
 ,
 ,
 (, -),
 .
 ,
 (-)
 (, ,).
 (),
 (),
 ,
 : (,),
 () ().
 :
 ,
 (, - -).
 .
 ,
 ,
 ,
 (, -), , ,
 ,
 D, ,

- , - , - .
- :
- .70% - .
- , , , , .
- .
- .
- , 65 .
- .
- , .
- .
- , .
- , .
- , .
- . - ; .
- .
- .
- (-) (, ,)
- ()
- .
- .

D

.

.

-

.

.

,

,

,

.

,

-

-

.

-

.

.

-

.

.

-

.

D

D

.

-

.

.

,

,

.

(

,

),

,

.

-

:

-

;

-

;

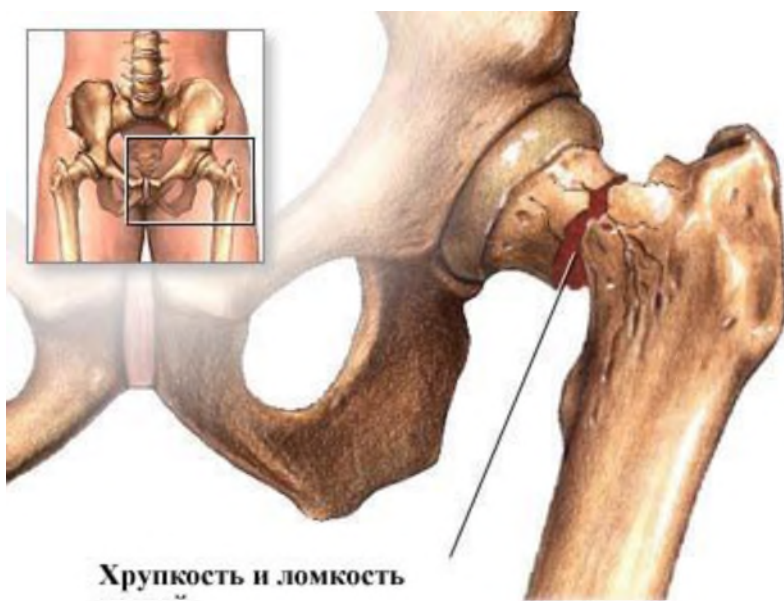
-

.

(

)

.




- ,
 - ;
 - ;
 - , , .
 ,
 - :
 , ,
 , - ,
 ;
 ;
 , , ,
 , , ,
 ;
 .

, (DXA (),),
 , - .
 ,
 , .

- .
 25- D, D.
 D. 25(OH)D.

- .
 D,
 Vitamin D
 D
 D.
 D
 0,005-0,01





- (, ,);
- ;
- ;
- ;
- .

D

D:

- : 5
- , 50 : 5
- , 51 70 : 10
- , 71 : 15
- : 5 .

- 6 210 .
- 6 12 270 .
- 1 3 500 .
- 4 8 800 .
- 9 13 1300 .
- 14 18 1300 .
- 19 50 1000 .

Двуглавая мышца плеча (бицепс)

Веса, используемые в качестве сопротивления

Скелетная мышца сокращается по отношению к кости, помогая ей сохранить кальций и укрепляться

- ;
- ;
- .
. .
. :
- ;
- ;
- (,
);
- ;
- .
: .
- ,
- ;
- ;
- ,
- ;
- ;
- ;
- ;
- ,
, .

80%

<http://www.f-med.ru/endocrinology/osteoporosis.php>