

18th October 2021



## Здоровье костей

Кость - это живая ткань, снабженная кровью и нервами. Здоровый скелет поддерживает сохранность тела. Основа кости обеспечивает достаточную прочность, чтобы выдержать перелом при падении с высоты вашего собственного роста, но при этом достаточно легкая, чтобы свободно двигаться. Кость постоянно обновляется; ваши собственные клетки удаляют старое вещество кости и заменяют его новым.

До менопаузы в здоровой кости образование новой костной ткани происходит более активно, чем удаление старой, но после менопаузы происходит противоположное. После последней менструации яичники прекращают производство гормона эстрогена. В результате разрушение костного вещества усиливается и снижается прочность кости. Возрастные изменения организма также ускоряют разрушение костей.

Правильное питание, физическая активность и снижение риска падений могут помочь вам поддерживать здоровье костей. Образ жизни, способствующий поддержанию здоровья костей, включает в себя следующее:

- Оптимизация потребления кальция с пищей с помощью калькулятора кальция (доступен в Интернете) и прием препаратов кальция в таблетках, если употребления продуктов, богатых кальцием (молоко, йогурт и зеленые листовые овощи) недостаточно.
- Оптимизация уровня витамина D в крови. Уровень витамина D тесно связан с воздействием солнечного света и может быть измерен с помощью стандартного анализа крови. Дефицит витамина D можно восполнить медикаментозно.
- Потребление 1 грамма белка на килограмм массы тела в день с пищей.
- Упражнения с весовой нагрузкой (например, ходьба) в течение 30 минут большую часть дней в неделю.
- Упражнения на равновесие и силовые тренировки по возможности.
- Отказ от курения.
- Ограничение потребления алкоголя.