



## АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

# Чтобы падение не стало роковым

Сегодня мы поднимем очень важную тему и поговорим об остеопорозе. Об этой болезни многие знают, ее боятся. Зима близко, скоро начнет подмораживать и будет скользко, и я наблюдаю, как пожилые люди еще более аккуратно, чем прежде, стали ходить по улице.

И они абсолютно правы: падения в любом возрасте опасны, а для людей категории 65+ они являются наиболее частой причиной травм, которые могут привести к преждевременной гибели. По статистике, смертность, связанная с падениями, увеличивается с возрастом до 0,5 процента в возрасте 65 лет и до 5,3 процента в 85 лет. Поэтому врачи бьют тревогу: Минздрав России в прошлом году утвердил новые клинические рекомендации «Падение у пациентов пожилого и старческого возраста». В Уфе в городской клинической больнице № 21 работает центр диагностики, лечения и профилактики остеопороза под руководством известного травматолога-ортопеда кандидата медицинских наук Радика Нурлыгаянова.

Как принято работать с пожилыми людьми в этом направлении, что обосновано, что нет? Где больше страхов, а где - доказанные клиническими исследованиями правила? Американское врачебное сообщество при поиске ответов на важные вопросы любит обращаться к часто обновляемому профессиональным информационным ресурсам, одним из которых является UpToDate. Это большой электронный сборник обзоров, написанных лучшими специалистами в своей области. Ресурс развивается за счет денег подписчиков и не принимает коммерческой рекламы. Именно там я нашла несколько замечательных статей по остеопорозу. Обобщая полученные данные, хочу сказать, что действительно, минеральная плотность костей с возрастом снижается. Остеопорозом же считается ее критическое снижение (у врачей есть числовые значения для диагностики, учитывающие именно этот показатель), он наблюдается у 7 процентов женщин после менопаузы. Еще есть понятие остеопе-



нии, в переводе с греческого - «бедность костей». При этом состоянии уменьшается минеральная плотность костей и массы костной ткани, однако изменения еще не настолько выражены, чтобы считать их остеопорозом. А вот остеопения наблюдается у 37 процентов женщин после наступления менопаузы. Поэтому всем дамам в возрасте 65 лет и старше, а также мужчинам, у которых были признаки снижения костной массы (например, травмы с переломами или снижение роста) или есть риск переломов, рекомендуется проводить оценку минеральной плотности костной ткани. К факторам, повышающим этот риск, относятся прием некоторых лекарственных средств, включая гормональные; избыточная функция щитовидной железы; низкая масса тела и другие причины, о которых в каждом конкретном случае может рассказать врач. Специалист решит, требуется ли направить пациента на скрининг с количественным радиографическим исследованием костей.

Если уже выставлен диагноз остеопороза, то и лечение также будут назначать индивидуально. Так, например, рекомендации для мужчин и женщин

различаются. Имеет значение и возраст, и то, что мы называем «коморбидностями» - то есть наличие и характер сопутствующих заболеваний или состояний. Причем к лечебным моментам относятся не только лекарства: в комплекс обязательно входят рекомендации по образу жизни. Особый акцент врач делает на физических упражнениях, отказе от курения, злоупотребления алкоголем. Также важны рекомендации по профилактике падений.

Практически в каждом случае врач будет решать вопрос о назначении витамина Д и препаратов кальция. Дозировка подбирается с учетом всех данных о состоянии здоровья и рисках, но в большинстве случаев пациентам рекомендуют употреблять между 1000 и 1200 мг кальция, а доза витамина Д - от 600 до 800 международных единиц для мужчин и 800 МЕ для женщин после менопаузы в сутки. Также назначают бифосфонаты и другие лекарственные средства. Важно только не заниматься самолечением по интернету. Бывает и так, что доктор, проанализировав ваш рацион питания и просчитав, сколько в нем содержится кальция, может и вовсе не назначить препарат.

Всем известно, что кальцием богаты молочные продукты (молоко, йогурты, мороженое, творог, сыры) и апельсиновый сок. Также стоит обратить внимание и на «немолочные» варианты молока - овсяное, миндальное, соевое, а еще на бобовые и миндаль. Кальцием богаты овощи темно-зеленого цвета с большим количеством листьев. У врачей есть специальные таблицы для расчета прямо по граммам и единицам. К примеру, один средний апельсин подарит вам 60 мг кальция.

Я советую с особым вниманием относиться к своему здоровью и здоровью пожилых родственников, обеспечивать свою семью вкусными и полезными продуктами, много двигаться и следовать советам специалистов. Желаю читателям газеты активного долголетия!

**Лейла АХМАДЕЕВА,**  
врач-невролог, доктор  
медицинских наук,  
профессор кафедры  
неврологии Башкирского  
государственного  
медицинского  
университета.

СПЛОШНАЯ  
ПОЛЬЗА

Сегодня мы назовем продукты, в которых содержится много кальция. И это не только «молочка».

## Где найти кальций?

Известно, что в стакане цельного коровьего молока содержится около 280 мг кальция, а в одном стакане козьего - почти 330 мг. Если говорить о сырах, то лидером считается пармезан: в 30 граммах содержится 330 мг, и это треть дневной нормы. В иных сортах сыра - от двух до пяти процентов суточной нормы.

Выбирая орехи, отдайте предпочтение миндалю. В двух десятках орешков присутствует до 8 процентов кальция. А самым «богатым» среди сухофруктов называют инжир, в 100 граммах которого содержится 15 процентов суточной нормы макроэлемента.

Четверть суточной дозы кальция мы найдем 200 граммах капусты и шпината. Что касается рыбы, то нужно предпочесть другим консервы из лосося и сардины. Это легко объяснимо - в такой рыбе съедобны кости, а это практически «живой» кальций. Так, в 100 граммах сардин содержится 35 процентов суточной дозы макроэлемента, в 200 граммах лосося - более 20 процентов.

Не забываем про бобовые и фасоль. Больше всего кальция в стручковой фасоли: в 170 граммах «помещается» 24 процента суточной нормы. В аналогичном количестве белой фасоли - 13 процентов.

Оказывается, важный для нас макроэлемент есть и в обычной питьевой воде. Медики рекомендуют употреблять 2-2,5 литра в день, и с этим количеством в организм поступит до 180 мг кальция. Но важно помнить, что для его усвоения кальция необходимы витамины А, С, D и F, магний, фосфор и белок.

Чаще всего мы беспокоимся о нехватке кальция в нашем организме. Однако его переизбыток не менее опасен, чем недостаток, и может привести к неприятным последствиям. Среди них - развитие мочекаменной болезни и почечная колика; ломкость костей и суставов; чрезмерная свертываемость крови; сужение кровеносных сосудов; инфаркт и инсульт и другие.

**Анастасия ШАРАПОВА.**

## ЗЕЛЁНАЯ АПТЕКА

# К ножке приложи картошку

Такие заболевания, как варикозное расширение вен, флебиты, тромбозы, к сожалению, мучают многих людей. Лучше, конечно, все делать вовремя и при первых признаках заболевания, не допуская осложнений, принимать меры.

Не отмахивайтесь, пожалуйста, от своего нездоровья под предлогом, что не хватает времени. Ведь любое лечение эффективнее на ранней стадии заболевания, когда расширение вен еще незначительно. Есть у меня для вас несколько рецептов, которые не требуют материальных вложений, в них нет труднодоступных трав, нужно лишь терпение и желание выздороветь.

В болгарской народной медицине варикозные язвы лечат свежим картофелем. На язвы нужно накладывать кашицу из свежих натертых картофеля слоем 1 сантиметр. Сверху прикрыть 6-8 слоями марли и закрепить. Держать желательнее 3-4 часа. Затем смыть и дать коже отдохнуть. Процедуру желательнее повторять 2-3 раза в день. Можно прикладывать так же и марлю, смоченную соком натертого картофеля.

Вот еще простой, но довольно результативный метод лечения: слегка отбить лист белокочанной капусты, хорошо прокатать скалкой. Одну сторону листа смазать растительным маслом и наложить этой стороной на участок, пораженный

тромбофлебитом, укрепить бинтом и держать сутки. Курс лечения - 1 месяц.

Могут помочь и зрелые помидоры. Нужно их нарезать ломтиками или сделать кашку, приложить к участку ног с расширенными, вздутыми венами и перевязать. Через 3-4 часа ломтики помидоров заменить свежими. Процедуру делать ежедневно не менее месяца, чередовать с применением картофеля и капустных листьев.

Летом, когда есть возможность использовать свежие растения, выбор средств значительно шире. Для снятия воспаления вен в народе рекомендуют обкладывать на ночь свежими, слегка размятыми листьями сирени. Также прекрасно снимают воспаление листья лопуха и не заслуженно забытой мать-и-мачехи. Их моют, обсушивают полотенцем, разминают и прикладывают к больному месту гладкой стороной, затем прибинтовывают. Через 3-4 часа, когда листья высыхают и чернеют, процедуру повторяют. Нужно стараться делать как можно чаще, хотя бы 2-3 раза в день. Утихает боль, проходят покраснение и затвердение.



Практически всем знакомо каланхоэ. Это комнатное растение может сослужить добрую службу человеку. Хорошие результаты дает втирание спиртовой настойки каланхоэ перистого. Свежие листья нужно мелко порезать, наполнить поллитровую банку наполовину и доверху залить водкой. Наставить 2 недели в темном месте, периодически встряхивая,

затем процедить, а остаток отжать через марлю. Настойкой по вечерам натирают ноги, начиная снизу-вверх, от стопы к коленям и выше. Боли в ногах проходят после первых же процедур, но, чтобы достичь устойчивого результата, лечение надо вести не менее 4 месяцев.

**Лилия АХМЕТОВА.**