

Пенсионер

Секреты активного долголетия

Здоровье пенсионера

№11 октябрь 2018

16+

НОВИНКА!

**Не обижайтесь
и будете
здоровы!**

**Гимнастика
для долголетия**

Чем опасна пыль?

**Скорая помощь
при зубной боли**



**МЕНЮ ДЛЯ
СУСТАВОВ**

**Корица –
защитница
мозга**

**Йога
поможет
заснуть**

Как осенью не заболеть

ВНИМАНИЕ! ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 2019 ГОД
Подписной индекс по каталогу «Подписные издания»: П8888



Дорогие друзья!

Каждый день за окном становится все темнее, холоднее, сыплет. И вот уже многие замечают спад настроения, ухудшение здоровья, оправдывая все это осенней депрессией. В такую пору о ней нередко говорят по телевизору, пишут в журналах... Но неужели хандра неизбежна?

Именно в межсезонье все в природе постепенно готовится к зиме, чтобы благополучно ее встретить и пережить. Мы с вами тоже часть природы, и то, что в ней происходит, должно быть для нас естественным. Откуда же упадок сил?

Психологи утверждают, что наше настроение только на 20% зависит от внешних факторов, в том числе от погоды, а на 80% — от внутреннего настроя. Если человек любит жизнь, настроен оптимистично, он рад и дождю, когда природа очивается, воздух становится свежее, а глаза радуются десяткам разноцветных зонтиков. Зато человек в любой сезон остается бодрым и болеет меньше. Заметьте: даже если порою загрустнётся, он не сидит сложа руки и не ждет, когда появится что-то, способное «вытащить» его из депрессии. Он сам находит для себя приятную компанию, придумывает интересные занятия и создает ситуации, которые сторонним наблюдателям могут показаться счастливыми случайностями. Давайте попробуем поступать так же!

Давайте представим, что мы вдруг стали лет на двадцать тридцать моложе. Наверняка нашлось бы немало интересных и полезных занятий. А что мешает сейчас наверстать упущенное? В большинстве случаев то, что с годами круг общения сужается. Так расширим его!

Если сейчас оформить подписку на журнал, то совсем скоро вы почувствуете себя в самой гуще интересной, увлекательной жизни и болей будет некогда. Подписаться можно в любом почтовом отделении по «Каталогу российской прессы» — индекс 24744, по каталогу «Подписные издания» — индекс П8888.

Главный редактор
Ольга Петухова

В чем готовить целебные настои



Горячие настои и даже отвары лекарственных трав удобнее всего делать в термосе. Так лучше

сохраняется температура воды, а значит, больше полезных веществ переходит в воду. Правда, есть одно «но»: для заваривания лучше использовать термосы со стеклянной колбой. Это для поедок и походов металлические подходят больше, так как не боятся. В домашней же фитотерапии стекло безопаснее, так как металл может вступать в реакцию с настоем и отравлять и менять их свойства. Я держу дома два термоса — стеклянный для лекарственных трав, на 0,5 л, и большой металлический, который беру в лес, когда хожу за грибами, ягодами или теми же целебными растениями.

Г.Т. Тешкина, г. Ярославль

Все продукты — в темноту!

Была недавно на экскурсии в музее Витославицы, что под Новгородом. Там собраны крестьянские дома, в любой можно зайти, посмотреть, как жили предки. Заметила одну интересную вещь — все шкафы, чуланы, лари в шкафах без стекол, хотя в то время оно уже было доступно. Думаю, наши прабабушки на интуитивном уровне понимали важное правило, о котором забыли мы: продукты любят темноту. Свет — враг номер один для круп, и для масел, и для трав-при-

прав. Мы же держим их в стеклянных банках на открытых полках и в шкафах с прозрачными дверцами, а то и на подоконниках. Сейчас даже холодильники появились со стеклянными дверцами. На свету жиры, витамины, белки разрушаются, продукты портятся быстрее, в них легче заводятся вредители. Если уж у вас открытые полки и шкафы, то крайней мере используйте для хранения непрозрачные жестяные или деревянные контейнеры.

А.О. Милотина, г. Омск

Орехи — только в скорлупе!

У меня есть старинный орехоскоп, которым я продолжаю часто пользоваться. Все потому, что практически никогда не беру грецкие орехи и фундук чищенными. Почему?

В скорлупе орехи хранятся лучше, это их естественная защита. Меньше шансов того, что орехи будут прогорклыми.

По внешнему виду скорлупы сразу видно, хороший орех или плохой, нового урожая или старого. Серая, с пятнами скорлупа вряд ли будет содержать свежее целебное ядро.

Такие орехи чище. Чищенные орехи во время транспортировки и упаковки могут рассыпаться, запылиться. Извините, но и грызуны тоже по ним могут пробежаться.

Скорлупки тоже пойдут в дело. Перепродки грецких орехов — великолепное средство от диареи и гастрита.

Несочищенные орехи всегда дешевле даже в пересчете на вес, только ядрышек — я подсчитывала, разница получается в 10-20%, что при дороговизне этих полезных продуктов существенно для бюджета пенсионера.

В.С. Забелина,
г. Волгоград



Острая кухонная тройка

Один мой знакомый шеф-повар с многолетним стажем сказал, что нет ничего хуже для кухни, чем плохие ножи. Причем не только для удобства пользования — старые, с ржавчиной или тупые ножи портят и вкус, и питательные свойства пищи, окисляя ее и давая вместо того, чтобы резать. Хорошие ножи — в прямой связи с острой необходимостью. Причем, по его словам, обычной хозяйке на кухне достаточно всего трех ножей (столовые ножи — другой разговор).

Шефский — большой нож с широким полотном и узким кончиком, которым можно и мясо нарезать, и курицу, и зелень измельчить.

Хлебный, с пилюей. Он подойдет не только для буханки, но и для деликатных овощей и фруктов вроде помидоров, баклажанов, слив, персиков. Их лучше пилить,

а не резать, так травмируется меньше сока.

Узкий небольшой нож, которым можно почистить картошку, разрезать рыбу, снять кожу с курицы.

Еще один совет — материал. На кухне лучше не экономить, брать хорошую нержавеющую. Керамика и прочие современные материалы привлекательны, но слишком капризны в уходе. Дешевая нержавейка начинает ржаветь, быстро тупится. Люди режут чаще как раз такими ножами, а не изначально качественными острыми. Для устройств же обращайте внимание на рукоятку — она должна быть такой, чтобы, взяв нож в руки, вы чувствовали его как бы естественным продолжением, а не инородным предметом. Она не должна скользить в ладони и давить на пальцы.

Т.А. Сулимова, г. Ростов-на-Дону

Как выбрасывать таблетки?



В Европе в аптеках можно выбросить в специальный контейнер старые лекарства. Потом их утилизируют по всем правилам. У нас такой услуги нет, таблетки обычно просто отправляются в мусорное ведро. Это опасно и для экологии, и для детей или домашних животных, которые могут разрыть мусор и съесть лекарство. Смыслить их в унитаз тоже не лучший вариант, потому что все это идет в реки и озера. Экологи и фармацевты советуют поступать так: смешивать таблетки, которые идут на выброс, с несъедобным мусором — окурками, песком, глиной, землей, причем делать это в стеклянной банке с закрывающейся крышкой. Только потом отправлять в ведро.

Н.О. Шикловская, г. Гатчина

Пояс для поясницы: важные правила

Многие мои соседи по даче, такие же как я пенсионеры, являлись советаму купить поясницу при работе на грядках и стали покупать и носить поддерживающие пояса — такие же, как у спортсменов. Это снижает риск повреждения позвонков во время поворотов и подъема тяжестей.

Вот только далеко не все соблюдают важные правила ношения таких поясов.

Во-первых, надевать их лучше поверх футболки или майки только на сухую кожу. На ней не

должно быть никаких повреждений. В противном случае можно вместо пользы получить проблемы, от простейшей до язвы.

Во-вторых, пояс надо носить только во время работы, а потом снимать. Нельзя его держать на пояснице постоянно, потому что мышцы ослабнут. Потом, стоит забыть надеть пояс, малейшее неудобное движение сразу же приведет к проблемам с поясницей.

В-третьих, под такой пояс нельзя мазать никакие кремы, втирать настойки и вообще наносить на

кожу какие-либо согревающие средства.

В-четвертых, пояс должен быть затянут достаточно туго, но не сжимать живот и диафрагму. Особую осторожность надо соблюдать тем, у кого есть заболевания сердца, гастрит, нарушения в работе кишечника, печени.

Лечебные пояса — другой вопрос. Их вообще должен подбирать врач. Я говорю только о поддерживающих, профилактических, которые можно покупать самим.

М.О. Корякин, г. Смоленск



Безопасная ванна

Я читала, что по статистике на одном из первых мест по бытовому травматизму среди пожилых людей стоит ванная комната. Опасностей там много — гладкий кафель на полу, скользкая ванна, края раковины. В нашем возрасте нужно уже задуматься, чтобы сделать это помещение безопаснее для себя.

На стене в ванной сделала поручни на двух уровнях. Один, чтобы держаться при опускании и подъеме в ванну, другой на такой высоте, чтобы за него можно было ухватиться, если поскользнулся во время приема душа.

На дно ванны купила специальный коврик для ног, который предотвращает скольжение.

На пол тоже обязательный порезинированный коврик, потому что мой кафель, когда намокнет, достаточно скользкий, а менять его средств нет.

Заменила заодно и розетку на новую, с крышечкой, защищающей от брызг. Электрического удара тоже получить не хочется.

Простые и не дорогие изменения, но они сделали ванну удобнее для меня при моих проблемах с суставами и периодическими головными болями.

М.А. Тимошенко, г. Белгород

Лечимся красками осени

При виде волшебных красок золотой осени люди обычно испытывают радость и восторг. Но только ли за эстетическим впечатлением связана эта реакция? Ведь человек — часть природы, а значит, смена времен года происходит и в нас самих! Если пренебрегать сезонными изменениями в самих себе, например, осенью не становиться «осенними», как леса и сады, не причинит ли это вреда нашему здоровью?



«Багрец и золото»

Сколько себя помню, я всегда обожала золотую осень и год, когда не удавалось хотя бы один солнечный день октября провести в Царскосельском Екатерининском парке, считала потерей. Какое немалое наслаждение — смотреть на голубое небо через прозрачную золотую листву, ходить по шуршащим опавшим листьям, желтым вперемешку с красными, и вслух читать пушкинские строки «Унылая пора! Очей очарованье!».

Но прошлой осенью, к моему удивлению, выяснилось, что я не пользуюсь и десятой долей тех богатств, которые дарит нам это щедрое время года, даже не знаю о них. В самый разгар золотой осе-

ни нас с мужем пригласила к себе на дачу — отпраздновать «пышное природы увяданье» — моя давняя школьная подруга Мария Захарова, или просто Машуля, как мы привыкли ее называть. Муж ее Глеб Казимирович вполне разделял увлечения своей романтической супруги, а как химик даже добавлял к ним изрядную долю научного подхода. Не успели мы поздравиться, как он заявил, что все изменения в природе включают и смену качества энергии. Например, зимой доминирует холодная энергия белого цвета. Жаркой энергии лета больше соответствуют умеряющие ее голубой и зеленый цвета. А «багrec и золото» осени согревают биосфе-

Желто-красный обед

Полобовавшись многоцветьем сада, за которым Машуля, давно вышедшая на пенсию, ухаживала как за живым существом, мы были приглашены к столу. Надо сказать, что по богатству и яркости красок стол, накрытый к обеду, ни сколько не уступал цветнику. Для украшения на нем стоял в вазе букет из веточек с красными и желтыми осенними листьями. Приготовленные хозяйкой блюда тоже роскошно выглядели. Помимо борща, благоухавшего на плите, овощного рагу из моркови, брокви и баклажанов, а также спагетти с грибами лесными было множество разнообразных закусок. Я заказала салат из помидоров с желтыми и красными перцами, броквиной и зеленой, свеклу с чесноком и грецкими орехами, тонкие ломтики репы в каком-то оригинальном соусе и фруктовый салат из хурмы, мандаринов и яблок. А к чаю в качестве сладкого были поданы блинчики, протертая с сахаром, и черничное варенье из ягод собственного сбора.

«Мы ведь тоже часть биосферы», — заявила Мария Захарова, — и должны ей соответствовать, иначе никакого здоровья не будет! Вот и на обед у нас все желтое и красное!» И она широким жестом указала на стол.

Когда красно-оранжевое пищество подошло к концу, Глеб Казимирович предупредил, что сейчас все расскажет про эти краски — зачем они нужны. «Только не надо химить, я ее со школы не переносил», — возмутилась я, и он обещал ограничиться лишь несколькими названиями.

Состав осенней палитры

Это была удивительная лекция. Оказалось, для создания своих многокрасочных «полюгенов» — щедрая на выдумки природа пользуется, как ни странно, минимумом средств. Например, желтые осенние листья и оранжевую мякоть мандаринов, лепестки календулы и грибы лисички, абрикосы и морковь она без разборки красит флавоноидами. Или флавоноидами. Они рожают все оттенки желтизны.

А для всего красного служит другой тип растительных пигментов — антоцианы. Ими выкрашены,

например, листья красного клена, рябины и боярышника, клубника и красный виноград, красные яблоки, редиска, красный перец. А также малина, вишня, баклажаны, черная смородина, черноплодная рябина, шелковица, черника — в общем, все плоды от красного и розового до иссиня-черного цвета и такие же лепестки цветов.

Наши защитники

Глеб объяснил, что из флавоноидов для нас особенно важны каротины. Каротиными растения обороняются против свободных радикалов, которые, если дать им волю, буквально сжигают любой организм изнутри.

Такую же функцию каротины выполняют, подавая из растений — наш организм. Люди, получающие с пищей достаточно каротинов, значительно дольше остаются молодыми, чем те, кто ест их мало.

Каротины сохраняют нам зрение, защищают от рака, предотвращают спазмы при высыхании, а кожу делают гладкой и эластичной. Это значит, что надо насыщать организм каротином, заботиться о том, чтобы его в крови всегда было достаточно. «Каротин назван в честь моего любимого сорта моркови — Каротели!» — вставила Машуля, — а бета-каротин моркови и черники — это вообще провитамины, из него организм витамин А синтезирует!»

«Только не переусердствуйте», — предупредил Глеб. — Витамин А в больших дозах токсичен для человека. Больше полстакана морковного сока в день пить опасно, это удар по печени. Лучше съедать побольше антоцианов — это мощные антиоксиданты, они защищают нас от рака и сердечных заболеваний. И только красная свекла содержит другой красный пигмент — бетацианин, но он ничуть не менее полезен».

Энергия цвета

Дальше разговор перешел в совершенно непривычное русло. Глеб заявил, что пища — хоть и важный, но далеко не единственный источник нашей энергии. Золотой осенью самое время вспомнить, что энергиями цвета подпитываются эмоциональное здоровье человека и его интеллект. Поэтому надо как можно

больше спускаться по осенней природе, созерцать красоту лесов и парков — и организм скажет за это только спасибо. Но и в быту нельзя забывать, какое время года на дворе.

Можно обойтись без красного цвета жарким летом, однако осенью и зимой его энергия просто необходима! Красный цвет надо использовать хотя бы в виде яркой детали в одежде и оформлении жилища. Это может и оживить наше настроение, и улучшить самочувствие.

А желтый цвет осенних деревьев не случайно наполняет нас безотчетной радостью. Давно уже отмечена связь желтого с энергией радости, надеждой, жаждой путешествий и перемен. Но желтый цвет еще способствует концентрации внимания и повышает усвоение знаний. Это Глеб с Машулей проверили на собственных внуках-школьниках: подарили ребятам желтую настольную лампу, желтые ручки и желтые папки для тетрадей — и уверяют, что очень скоро оценки у детей в школе станут выше. С другой стороны, не любовь к красному и желтому цветам может свидетельствовать о серьезных психологических проблемах, а то и неладах со здоровьем.

Здоровье в подарок

По словам Глеба, желтая облива, алые ягоды калины, яркие гроздья рябины, боярышник, шиповник, цветные овощи и фрукты специально созданы природой для того, чтобы перед зимой побаловать нас витаминами и микроэлементами, от пуза накормить флавоноидами и антоцианами, а их целебные свойства с давних пор используются для приготовления различных домашних сладостей. Считается, что облива заживляет раны, календула дезинфицирует, рябина и шиповник насыщают витамином С, калина лечит заболевания внутренних органов, а боярышник заботится о сердце.

Плоды тоже «при деле». Красный пигмент спелых помидоров — ликопин — уменьшает вероятность рака простаты. Но он, как и бета-каротин моркови, лучше усваивается после легкой тепловой обработки и с небольшим количеством жира.

Регу рекомендуют в тушеном и запеченном виде при «заболеваниях холода»: простуде, ознобе, насморке, холодных конечностях, болях в суставах от холода и сырости.

Оранжевая хурма помогает при «заболеваниях жара» — лихорадке, воспалениях и т.п.

Чай из жгучего красного перца разогревает, дезинфицирует, обезболивает. Надо просто опустить стручок жгучего перца, свежий или сушеный, в чашку с крутым кипятком, настоять 5 минут, помешивая, и сразу пить.

Уезжали мы от Марии и Глеба просто очарованные осенними растениями и их плодами, которые своей красотой и ярким цветом вызывают всплеск энергии, вселяют жизнелюбие и поддерживают здоровье.

Лекарства желтые, оранжевые, красные

• Растереть с сахаром (1:1) ягоды обливы к чаю в холодную пору насытят ваш организм витаминами и повысят иммунитет.

• От авитаминоза смешайте по 1/2 ст. л. плодов рябины и шиповника, залейте 2 стаканами кипятка, кипятите 10 минут, настаивайте 1 сутки в закрытой посуде и принимайте с медом 3-4 раза в день.

• Для лечения гипертонии, атеросклероза, гастрита, язвенной болезни, спазмов сосудов измельчите 2 ст. л. плодов калины, залейте стаканом горячей воды и кипятите на слабом огне 15 минут. Охладите, процедите и отожмите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Н.В. Симонова,
г. Санкт-Петербург





Как вернуть силы

С годами стали возникать моменты, когда вдруг практически беспричинно из меня, как вода в песок, исчезает энергия, не хватает сил ни на что. Поначалу я паниковала, переделала все, каких только диагнозов в себе ни находила.

Дочь даже отправила меня в поликлинику. Поговорила с врачом, сдала кровь на анализы, заодно узнала, что упадок сил – явление нередкое в нашем возрасте. Организм как бы дает сигнал, чтобы мы могли остановиться, немного отдохнуть и перезарядиться, как сейчас говорит.

А после того, как я убедилась, что в целом со здоровьем у меня все не так уж плохо, нашла много способов энергетической подпитки.

- Во-первых, в холодное время года можно в течение месяца принимать по 20 капель атлентной настойки женьшеня или элеутерококка, если нет противопоказаний. К основным противопоказаниям можно отнести гипертонию и прием в период болезни. Превышение дозы также может привести к аритмии, проблемом со сном, упадку сил и высокому давлению.

- Во-вторых, я частично делаю вот такую настойку: очищаю головку чеснока, заливаю 200 мл белого сухого вина, кипчу полчаса, остужаю, не процеживаю. Принимаю по градику: 3 дня пью по 1 ч. л. за 20 минут до еды 3 раза в день, затем на неделю устраиваю перерыв, и так – три курса. Отлично бодрит, дает силы и ясность ума и омолаживает весь организм изнутри.

- В-третьих, я начала принимать контрастный душ. Это отлично бодрит и заодно укрепляет сосуды.

- А если нужно мгновенно вернуть тонус и набраться сил, есть упражнение. Нужно сесть прямо на стул, захватить левую ноздрю указательным пальцем, сделать глубокий вдох правой ноздрей и выдохнуть через левую, зажав, соответственно, правую ноздрю. Но, конечно, перед зарядкой надо прочистить. Достаточно так подышать от 2 до 5 минут, как вы наполнитесь энергией, сил, бодростью, и никакого упадка сил.

- И еще вот что я заметила: если чувствую упадок сил, хорошо начать есть побольше жирной рыбы, овощей и любой зелени – укроп, петрушка, сельдерей, лук. Овощи также хорошо поджаривают, но в небольших количествах. Еще хорошо поест бананов, они дают энергию.

Так вот и справляюсь, и хорошо получается. Надеюсь, мой опыт поможет кому-либо в такой же ситуации. Желаю здоровья и бодрости на долгие годы!

Мария Александровна Назарова, г. Смоленск

Радикулит в клетке

Принято считать, что радикулит – это спутник старости. Но вот только болеть им начинаешь еще в молодости, когда не бережешь позвоночник.

Часто ведь мы не обращаем внимания на легкие травмы, таскаем тяжести, надрываемся. Вот и приходится расплачиваться. Приступ радикулита проявляется внезапно, а боль настолько сильная, что ее невозможно представить, не испытав на себе. Никому не пожелаю этого. Однако приходится с этим жить, и мало того, справляться, укрощать боль. Я научилась загонять свой радикулит в клетку несколькими способами.

- Как только чувствую малейшие признаки недомогания или дискомфорта в пояснице, наматываю вокруг талии медную проволоку и не снимаю ни днем, ни ночью. Ни в коем случае в начале приступа, первые пару дней, не грею поясницу – это только усилит боль.

- Напитки пью отвар коры белой ивы: 1 ст. л. измельченной коры заливаю 0,5 л горячей воды, ставлю на водяную баню минут на 40, затем процеживаю и принимаю по 1/4 стакана 3 раза в день в перерывах между едой в течение 8–10 дней.

- Как только становится легче, медную проволоку снимаю, а поясницу обвязываю поясом из овечьей шерсти. На этом этапе уже использую и разогревающие мази, особенно люблю с пчелиным ядом, покупаю в аптеке. Но и сам делаю настойку из черемухи для натирания и компрессов: в стеклянную банку доверху складывается черемуха, уплотняется и заливается спиртом. Также можно взять самогона или водку. Затем банку нужно поставить в темное место на месяц, потом процедить, хранить в холодильнике. А теперь расскажу, как снять самую острую, первую боль при поясничном радикулите: лучше всего лечь в постель, вывар для себя удобное положение. Ортопеды советуют лежать в положении на спине, согнуть ноги в коленях и положить их на валик из одеяла, чтобы стопы не касались постели. При этом голени ног должны висеть расслабленными. Под поясницей обязательно должна быть маленькая жесткая подушка. Все это позволяет ослабить боль. Несомненно, соблюдение абсолютного покоя без всяких резких движений ногами.

И напоследок: если имеется радикулит, хорошо бы помнить, что любое неловкое движение или переохлаждение могут спровоцировать приступ, и потому надо уметь это и беречь себя.

Виктор Федорович Мазев, г. Таганрог

Безмолвная эпидемия



Самая прочная ткань в организме – костная. Кости даны нам на всю жизнь, чтобы передвигаться и работать, защищаться от врагов, поднимать тяжести. Почему же с возрастом у многих людей кости перестают выдерживать нагрузки, ломаются? Как бороться с этим заболеванием – остеопорозом? На эти вопросы отвечает д.м.н., врач-эндокринолог Ж.Е. БЕЛАЯ.

– Жанна Евгеньевна, в чем суть такого заболевания, как остеопороз?

– С возрастом у людей постепенно и незаметно происходит потеря костной массы, снижается прочность костей, создавая повышенную опасность переломов. Этот процесс и называют остеопорозом. Болезнь – «предпочитают» женщины и особенно быстро развивается после наступления менопаузы, поэтому они страдают от переломов даже при небольшой травме. Курение, алкоголь, недостаток кальция в пище, авитаминоз, гиподинамия еще более усугубляют остеопороз. Есть также наследственная предрасположенность.

Поскольку главный фактор, вызывающий остеопороз, – это сниженный уровень половых гормонов, то 85% случаев остеопороза приходится на людей пожилого возраста, почему его и называют «безмолвной эпидемией» пожилых.

При остеопорозе переломы происходят при минимальном травмирующем воздействии или даже вообще без него: при подъеме тяжести, падении с высоты собственного роста (переломы костей рук, голени, таза, ключицы, ребер, бедра), чихании, кашле и т.д. Но наиболее часто случаются переломы тел позвонков. При переломах (особенно бедра) пациенты страдают от хронической боли. Многие теряют способность себя обслуживать и самостоятельно передвигаться.

– Каковы внешние проявления остеопороза?

– Как правило, остеопороз протекает незаметно и впервые проявляется переломами костей. Например, женщина падала и в 30,



и в 35 лет без последствий, а в 50, через 2 года после менопаузы, упала точно так же, но сломала лучевую кость руки или кости голени.

Очень часто возникает боль в спине, в крестце, пояснице. Пациент долго и безуспешно лечится от остеохондроза, но причина боли – компрессионный перелом тела позвонка. Иногда удается проследить связь между появлением боли и неловким движением, падением, подъемом тяжести, поворотом в постели. Боль усиливается при глубоком вдохе и кашле, натуживании, перемене положения тела.

– Что в этой ситуации могут сделать врачи?

– При жалобах на боли в спине пожилому пациенту рекомендуют сделать боковую рентгенографию позвоночника, чтобы остановить процесс хотя бы на этапе одного сломанного позвонка. Но мы имеем возможность на ранних стадиях, еще до развития переломов, диагностировать остеопороз и подобрать оптимальное для пациента лечение в сочетании с добавками кальция и витамина D. Но важно набраться терпения, ведь первые результаты прибавки минеральной плотности кости вы увидите только через 1 год, а оптимальный результат развивается через 2–3 года непрерывной терапии. Иногда приходится продолжать терапию до 5 лет и возобновлять после перерыва. Однако хорошая осанка и снижение риска переломов при падении тоже стоят!

– Что вы рекомендуете для предотвращения переломов?

– Физические упражнения, особенно с нагрузками на скелет (танцы, аэробика, бег, ходьба) очень полезны для набора пика костной массы. Однако изнуряющие физические нагрузки, особенно у женщин, могут приводить к обратному результату. После наступления менопаузы физические упражнения служат профилактикой остеопороза, к тому же физическая активность – это хорошая профилактика падений и, следовательно, переломов. Правильно выбранный комплекс упражнений принесет пользу пациентам с остеопорозом, но только в сочетании с медикаментозным лечением. Нужно также избегать передозировки гипотензивных лекарств, мiorелаксантов (расслабляющих мышцы), транквилизаторов и снотворных. Это поможет свести риск падений к минимуму.

Беседовал Александр Герц

Как обеспечить организм кальцием

- Добавки кальция и витамина D эффективны только для профилактики остеопороза, если в вашем питании не хватает кальция.

- Профилактическая доза комплекса кальция с витамином D для молодых – 200 МЕ витамина D в одной таблетке, для пожилых – 400 МЕ.

- При лечении остеопороза в дополнение к лечебному препарату ежедневно принимайте витамин D и 1000 мг кальция (содержится в 1 кг нежирного творога, молока или молочных продуктов, в 150–170 г твердого сыра, в 100 г семян кунжута и т.д.).

