Немецкий союз по лечению ревматизма: Прямая связь с нами

Остеопороз – это ревматическая болезнь.
Мы хорошо знаем, как её лечить.
У нас Вы можете научиться, как нужно правильно двигаться.
Или Вы можете познакомиться с людьми, которые больны ревматизмом.
С ними Вы можете поговорить о болезни.

Чтобы узнать больше,
позвоните нам по телефону:
✆ 01804 – 60 00 00*

20 центов/за звонок из немецкой стационарной сети, мобильная связь: максимум 42 цента/за звонок

издатель: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.,
Maximilianstraße 14, 53111 Bonn, www.rheuma-liga.de
медицинская консультация: Rheumatologin Prof. Dr. med. Erika Gromnica-Ihle;
текст: Alexandra Müller, wdv GmbH & Co. OHG, Bad Homburg;
графика: Thorsten Hofmann; фотографии: istockphoto/Cathy Yeulet
издание первое, 30000 экземпляров, 2015; номер серии: C144/BV/11/15

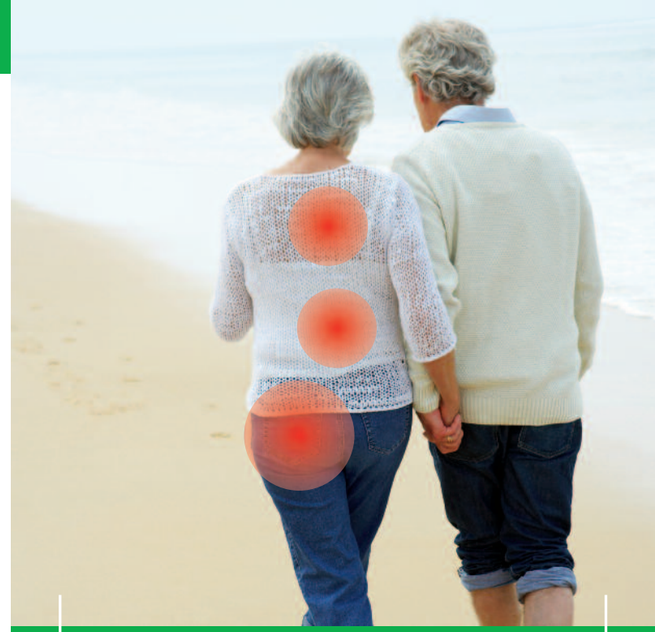
Deutsche RHEUMA-LIGA
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

Как избежать переломов костей?

Чтобы укрепить кости,
нужно много двигаться.
Вернуть их прочность помогает
специальное упражнение для мышц.
Но всё равно нужно всегда
быть осторожным, чтобы
не упасть и не получить повреждение.
Поэтому важно исключить
опасность споткнуться.

Дома нужно убрать все препятствия,
которые мешают передвигаться.
Например, кромки толстых ковров.
При остеопорозе нужно также
обращать внимание на то,
чтобы питание содержало достаточно
кальция.
Это вещество, которое содержится во
многих пищевых продуктах,
например, в йогурте или в капусте
брокколи.
Для костей также важен витамин Д.
Организм производит необходимое
количество витамина Д, если кожа
получает достаточно солнечного света.
Это часто не получается в таких странах,
как Германия.
Поэтому есть таблетки с витамином Д.
Также есть разные лекарства от
остеопороза.

Некоторые из них
препятствуют разрушению кости,
другие способствуют её
восстановлению.
Какое лекарство Вам необходимо,
решит врач.



Остеопороз

Просто и понятно

Deutsche RHEUMA-LIGA
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •

Ваш врач сказал Вам, что у Вас остеопороз. Здесь Вы получите общую информацию об этой болезни, чтобы лучше понять её развитие.

Остеопороз – что это такое?

Остеопороз
или костная атрофия –
это болезнь, при которой
снижается плотность костей.
Обычно кости отличаются своей
высокой твёрдостью и прочностью.
При остеопорозе это меняется.
Кости теряют свою прочность.
Из-за этого они могут легче ломаться.

Как возникает остеопороз?

В нашем организме
костная ткань постоянно
уменьшается и снова восстанавливается.
Это как с волосами.
Старые волосы часто выпадают и на
их месте вырастают новые.
Обычно образуется столько новой
костной ткани, сколько её убавилось.
Но у некоторых людей это правило
больше не действует.
Убывание костной ткани происходит
быстрее, чем её рост.

На то есть разные причины.
Женщины чаще болеют остеопорозом.
Это связано с женскими гормонами.
Они изменяются, когда женщина
становится старше.

Из-за этого в организме многое
меняется,
например, толщина костей.
Есть также случаи, когда у людей
развивается остеопороз,
потому что они принимают лекарства,
назначенные от других болезней.
Эти лекарства хорошо помогают
справиться с этими болезнями.
Но они плохо действуют на кости.

То, что кости становятся хрупкими,
сначала не заметно.
Ведь самой боли нет.
Но тогда перелом костей может
случиться в самых простых случаях.
Например, перелом ребра может
произойти даже при кашле,
или перелом бедра
при очень лёгком падении.

Некоторые кости позвоночника
иногда начинают постепенно
разрушаться сами по себе.
Тогда человек становится
немного меньше ростом.

Часто происходит так,
что остеопороз обнаруживается только
после перелома костей.
Врач может установить остеопороз, если
проведёт анализ на плотность кости.
Чем плотнее кость, тем она прочнее.
Плотность кости врач измеряет
рентгеновским аппаратом.
При этом
облучение рентгеновскими лучами
намного слабее
чем обычный рентгеновский снимок.

При поддержке AOK