

МЕНОПАУЗАТА - РИСКОВ ПЕРИОД ЗА ПОЯВА НА ОСТЕОПОРОЗА ПРИ ЖЕНИТЕ

Менопаузата се характеризира с постепенно затихване функциите на яйчниците. Това е свързано с намаляване образуването на женски полови хормони естроген и прогестерон и нарушаване на хормоналния баланс на организма. При много жени менопаузата не предизвиква сериозни оплаквания. За други промените, предизвикани от понижените естрогенови нива, влошават качеството на живот. Симптомите на менопаузата могат да бъдат: топли вълни, нощно изпотяване, емоционална лабилност и други.

Намалените нива на естрогени и липсата им е свързана и с промени в костната система на жената. Те се изразяват в постепенно намаляване на костната маса, респективно плътността и здравината на костите.

Костната система на възрастните хора се намира в непрекъснат процес на костно обновяване, чрез който старото костно вещество се отстранява и се замества с ново. Скоростта и степента на това обновяване се контролира от редица хормони, сред които и е и естрогенът.

През периода на менопауза, в условията на дефицит или пълна липса на естроген, се нарушава балансът между процесите на образуване и разграждане на костно вещество. Процесът на резорбция започва да преобладава над формирането и като резултат костната маса постепенно намалява.

Прешлените на гръбначния стълб са особено чувствителни към спадащите нива на полови хормони. Степента на костна загуба при прешлените може да достигне до 5% годишно, докато при останалите кости тя е 1-2%.

Менопаузата е период, който изисква особено внимание към здравето на костите. Жените трябва да познават факторите, които увеличават възможностите за развитие на остеопороза или така наречените рискови фактори. Те са:

- ✓ болни от остеопороза в семейството /майка, баба, сестра/;
- ✓ нежен костен скелет;
- ✓ рано настъпила менопауза (преди 45 години);
- ✓ хранене, бедно на мляко и млечни продукти;
- ✓ обездвижване;

- ✓ заседнал начин на живот;
- ✓ тютюнопушене;
- ✓ злоупотреба с алкохол;
- ✓ прием на медикаменти като кортикостероиди, антиепилептични, сънотворни и други.

Ако жената е в менопауза и попада в рискова група, съвсем не означава, че има остеопороза. Това, което е нужно да направят тези жени, е следното:

- ✓ да обсъдят с личния лекар необходимостта да си направят изследване на костната плътност и се консултират със специалист по проблемите на менопаузата;
- ✓ да водят здравословен начин на живот, като се стремят да не пропускат ден без поне 30 минутна разходка;
- ✓ активно да се информират за основните правила на здравословно хранене.

С ключово значение за здравето на костите са храните, източник на калций и витамин Д. Проучвания на Националния център за опазване на общественото здраве показват, че калцият е недостатъчен в ежедневното меню на българката. А колко малко се иска - кофичка нискомаслено кисело мляко дневно и 100 г продукт от млечен произход, които осигуряват необходимия калций за здравето на костите на хората в трудоспособна възраст. Полезно е и включването на риба като източник на витамин Д в седмичното меню.

Намаляването или най-добре отказът от тютюнопушене и разумната консумация на алкохол оказват положително въздействие както върху общото здравословно състояние на жената, така и върху здравето на костите ѝ.

Спазването на тези достъпни правила за здравословен начин на живот и ранната диагностика са в основата на предпазването от остеопороза и усложненията ѝ при жените в периода на менопауза.