


А. Н. Окороков  
Н. П. Базеко



ВАМ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ

# ОСТЕОПОРОЗ

Как восстановить и сохранить  
прочность костей

 Медицинская литература

# Оглавление

<b>Предисловие для врача</b> .....	<b>6</b>
<b>Введение</b> .....	<b>9</b>
<b>Остеопороз — неизбежен ли он?</b> .....	<b>11</b>
Что такое остеопороз? .....	12
Вероятность развития остеопороза — чем она определяется? .....	13
Классификация: разложите остеопороз по полочкам! .....	13
Первичный остеопороз и его факторы риска .....	13
I группа — генетические и индивидуальные факторы риска .....	14
II группа факторов риска, связанных с образом жизни .....	17
III группа факторов риска, связанных с питанием .....	17
Вторичный остеопороз .....	18
<b>Что происходит в костях при остеопорозе? ..</b>	<b>25</b>
Здоровая кость: строение костной ткани .....	25
Как живет здоровая костная ткань? .....	28
Как регулируется постоянное обновление костной ткани? .....	28
Как развивается остеопороз? .....	35

<b>Есть ли у Вас остеопороз? .....</b>	<b>39</b>
Клинические проявления .....	39
Способы диагностики остеопороза .....	43
Инструментальная диагностика остеопороза .....	44
Лабораторные данные .....	48
Программа обследования .....	49
<b>Лечение остеопороза .....</b>	<b>51</b>
Лечение эстрогенами .....	52
Диета, обогащенная кальцием .....	58
Лечение кальцитонином .....	60
Лечение препаратами натрия фторида .....	61
Лечение препаратами, улучшающими метаболизм костной ткани .....	62
Лечение бисфосфонатами .....	63
Остеогенон .....	64
Улучшение функции мышц .....	66
Анаболические стероиды .....	66
Физиотерапевтические процедуры .....	68
Ортезы .....	69
<b>Профилактика остеопороза .....</b>	<b>71</b>
Потребность организма в кальции .....	72
Пища — источник кальция .....	74
Усваиваемость кальция .....	78
Продукты, обогащенные кальцием .....	79
Опасность передозировки кальция .....	79
Пищевые добавки с кальцием .....	81
О фторировании пищевых продуктов .....	84
О пользе бора .....	84
Физическая активность .....	85
Вредные привычки .....	88
Не сдавайтесь даже при наличии остеопороза! .....	90

---

<b>О лекарственных препаратах .....</b>	<b>95</b>
Способы введения лекарств в организм .....	95
Как правильно хранить лекарства .....	98
Как правильно принимать лекарства .....	99
Как правильно покупать лекарства .....	105
Что Вы должны хорошо знать о своих лекарствах ..	106
Если Вы путешествуете .....	108