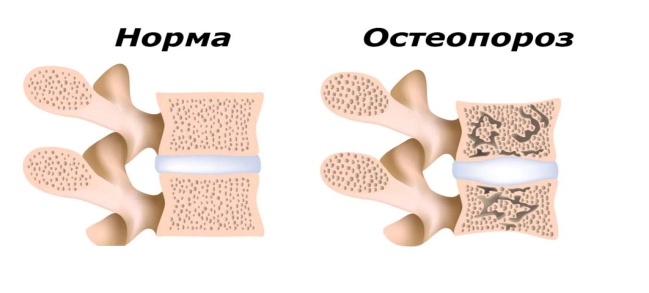
Памятка для родителей на тему: «Подростковый и детский остеопороз»

 Причины, по которым развивается детский остеопороз, можно разделить на две большие группы***: снижение интенсивности костеобразования*** и ***повышение разрушения костной ткани***. В случае внутриутробной патологии говорят о **врожденном остеопорозе**. К нему могут приводить:- недоношенность и незрелость ребенка;- внутриутробная гипоксия (недостаток кислорода) и гипотрофия (сниженная масса) при нарушении функции плаценты; - повторные роды с малыми промежутками и многоплодная беременность; - хронические заболевания матери и работа во время беременности на производстве с ненормированным графиком; - интоксикации (алкоголь, курение, наркотики) в период вынашивания.   
У **детей первого года** жизни заболевание часто связано со следующими факторами:  
- искусственное вскармливание неадаптированными смесями;  
- нарушение процессов всасывания в кишечнике;  
- недостаточное ультрафиолетовое облучение и дефицит витамина Д;  
- нарушение правил гигиены.   
**Остеопороз у подростков** может быть обусловлен:  
- курением и злоупотреблением алкоголя;  
- неправильным питанием с недостатком молочных продуктов в рационе;  
- отсутствием физической активности;  
- хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, почек, печени;  
- системными и воспалительными патологиями (туберкулез, коллагенозы);  
- действием радиоактивных и токсических веществ;  
- длительным обездвиживанием по каким-либо причинам.   
Как правило, в детском возрасте симптомы остеопороза отсутствуют. Лишь при значительном поражении костной ткани может отмечаться боль в области позвоночника, нижних конечностей, а также быстрая утомляемость стоя или сидя. Болевые ощущения сначала появляются лишь в определенном положении тела, постепенно становясь постоянными и ноющими.  
Остеопороз у детей **может проявляться**:  
- более низким ростом по сравнению со сверстниками;  
- изменением осанки;  
- из-за отклонения позвоночного столба вбок на одной из боковых поверхностей тела могут образовываться асимметричные кожные складки.  
Остеопороз у детей хорошо поддается терапии, если начать ее вовремя.   
Для профилактики развития детского остеопороза можно принимать препараты кальция, магния и витамин Д.  
Остеопороз у детей – не приговор, с этой проблемой вполне реально справиться. Родителям стоит ответственно подойти к профилактике и своевременному выявлению симптомов болезни. Если с детства приучать к спорту и здоровому питанию – то можно сохранить кости крепкими на долгие годы.