

Результат лечения во многом зависит от вашего настроения. Научитесь позитивно мыслить.

Мы призываем вас - думать о себе, о том, чтобы сберечь свое хорошее самочувствие и здоровье своих костей. Многие люди полагают, что позитивные мысли помогают достигать нужных целей. Такие мысли иногда называют аффирмациями или словами мудрости. Некоторые видят это как разговор с самим собой. Аффирмации могут вдохновить и мотивировать вас. И люди обнаруживают, что они помогают изменить их мироощущение и жизнь.

Используя аффирмации, вы можете произносить их про себя или вслух, повторяя много-много раз. Кто-то выделяет для них специальное время в течение дня, утром или перед сном. Вы можете мысленно представлять себе образы, когда читаете или произносите аффирмации. Во время их использования старайтесь верить в смысл слов, и вы почувствуете улучшение своего состояния.

Другой способ использовать аффирмации - поместить напечатанные или рукописные фразы на стену, зеркало, дверь или в любое место, куда чаще всего падает взгляд.

Ниже приведены примеры аффирмаций, основываясь на них, вы так же можете придумать свои собственные.

1. У меня остеопороз, но я знаю, что его можно победить и вылечить.
2. Я планирую прожить долгую и счастливую жизнь. Сохранение крепких костей важный элемент для достижения этой цели, и я хочу сделать для этого все возможное.
3. У меня хорошее физическое и эмоциональное состояние.
4. Я тепло отношусь к людям, которые поддерживают меня. Сильные, приятные взаимоотношения помогают мне быть здоровым.
5. Я сосредоточен на своих возможностях. Зная их, я могу делать все возможное для сохранения здоровья и хорошего самочувствия.
6. Я регулярно занимаюсь физическими упражнениями. Мои кости, и все тело ценят мое усердие. Я становлюсь сильнее и более гибким с каждым днем.
7. Я прощаю себе наличие вредных привычек в прошлом и концентрируюсь на том, что могу сделать сейчас.
8. Я знаю, то, что я делаю сейчас, придаст силу моим душе и телу.
9. Одно из моих любимых занятий, это прогулки наедине с собой или с другом несколько раз в неделю. Я могу наблюдать красоту природы или наслаждаться приятным общением, в то время как делаю что-нибудь полезное.
10. Здоровье моих костей стоит того, чтобы уделять этому внимание и время.
11. Я люблю себя и буду заботиться о своем здоровье.
12. Мои кости неотъемлемая часть моего организма. Они поддерживают структуру тела и защищают внутренние органы.
13. Я забочусь о своих костях и уважительно к ним отношусь.
14. Во время физической активности я осторожен. Я достаточно забочусь о состоянии своих костей.
15. Думая о себе, я вижу яркую и здоровую личность.
16. Я впускаю новых людей в мою жизнь, и посторонние становятся друзьями. Остеопороз не мешает мне общаться с друзьями и семьей.
17. Я приближаюсь к будущему и помню о значимости каждого прожитого дня.
18. Я чувствую, что мои кости и здоровье в порядке. Я наслаждаюсь жизнью.
19. Я с радостью принимаю помощь. Каждому необходима помощь время от времени. Я благодарен, что есть люди готовые мне помочь, и стараюсь помогать другим сам.
20. Я укрепляю свои кости благодаря упражнениям, регулярному приему кальция и витамина D, а так же назначенных препаратов.

21. Когда я принимаю лекарство, я чувствую, как оно укрепляет мой позвоночник, бедренные и другие кости моего тела. Я чувствую здоровые и крепкие кости.
22. Я получаю удовольствие от каждого нового дня.
23. Я хочу принимать участие в различных активных мероприятиях, которые мне нравятся.
24. Я счастлив, зная, что у меня будут крепкие и здоровые кости.
25. Когда я смотрю в зеркало, то помню о том чтобы стоять прямо. Я чувствую себя хорошо.

Не стоит расстраиваться, если вы информированы о своём заболевании, вы в силах принять все меры, для того, чтобы предотвратить последствия остеопороза – переломы. Помните, что никогда не поздно начать принимать меры для защиты вашего скелета.

18 основных фактов про ваш скелет и остеопороз, которые вам необходимо знать.

1. Кость-это живая ткань, она одновременно твёрдая и гибкая. Костная ткань способна меняться в зависимости от состояния организма: взрослеть и стареть вместе с ним.
2. В течение всей жизни вы постоянно теряете старую кость и формируете новую.
3. Остеопороз возникает, когда вы теряете слишком много «старой» костной ткани, а «новой» формируется слишком мало.
4. Для сохранения здоровья кости необходимо достаточное ежедневное поступление в организм кальция и витамина Д.
5. Употребление в пищу большого количества фруктов и овощей полезно для всего организма, в том числе и для костей.
6. Физическая активность помогает сохранять ваши кости здоровыми и крепкими. Вы должны выполнять физические упражнения не менее 2, 5 часов (150 минут) в неделю.
7. Причинами остеопороза могут стать некоторые заболевания, а также приём лекарственных препаратов (например, глюкокортикоидов).
8. Женщины теряют до 20 % костной плотности в первые 5 -7 лет после менопаузы.
9. У молодых женщин риск остеопороза повышается, если у их матерей были переломы.
10. Потеря костной ткани обычно ускоряется в середине жизни, как у мужчин, так и у женщин.
11. Опасность остеопороза в том, что люди не могут чувствовать, что их кости становятся более слабыми и многие не знают о своем заболевании до тех пор, пока не произойдёт перелом.
12. Для остеопороза наиболее характерны переломы шейки бедра, позвонков, области запястья, однако переломы в других областях также могут свидетельствовать о наличии этого заболевания.
13. У пациентов с остеопорозом переломы костей могут произойти даже во время таких простых действий как кашель, подъём тяжестей, незначительные по силе удары о твёрдый предмет.
14. У половины всех женщин и у одного из четырёх мужчин возникают переломы по причине остеопороза.
15. Компрессионные переломы позвонков могут произойти бессимптомно (безболезненно), а могут, наоборот, стать причиной острой длительной боли в спине.
16. Остеопороз и переломы могут быть предотвращены.
17. Если у вас уже произошёл перелом, желательно провести денситометрическое исследование, чтобы узнать о возможном наличии остеопороза или о снижении минеральной плотности кости.
18. Вы не слишком молоды и не слишком стары для того, чтобы защищать свои кости. Начните активно действовать прямо сейчас.

Как улучшить здоровье костей

А. Получайте достаточное количество кальция и витамина Д каждый день

1. Разнообразьте рацион питания продуктами, богатыми кальцием, пробуйте новые вкусы обезжиренного йогурта, различные типы сыров.
2. Изобретайте новые рецепты блюд из зелёных овощей, которые также богаты кальцием. Хорошим выбором являются брокколи, китайская капуста, листовая капуста, репа.
3. Включите в свою диету продукты и соки, обогащённые кальцием и витамином Д, хлебные злаки, соевое молоко.
4. Если вы употребляете в пищу мало продуктов, богатых кальцием, принимайте дополнительно препараты кальция, но не больше, чем это вам необходимо.
5. Принимайте дополнительно витамин Д. Перед началом приёма узнайте, какое его количество необходимо принимать в вашем возрасте.

Б. делайте гимнастку, укрепляющую мышцы

1. После приёма пищи желателно совершить небольшую прогулку. Ходьба- это хорошее упражнение для укрепления ваших костей.
2. Включайте в вашу тренировку силовые упражнения, укрепляющие мышцы. Для этого можно использовать небольшие гири.
3. Запишитесь в тренажёрный зал.
4. Научитесь танцевать.
5. Попробуйте разнообразить свою физическую активность: начните заниматься плаванием, беговыми лыжами, терренкуром (пешими прогулками).

В. Придерживайтесь здорового образа жизни

1. Съедайте 5 или более фруктов и овощей ежедневно.
2. Откажитесь от курения. Если вам трудно это сделать самому, обратитесь к специалисту.
3. Сведите потребление алкоголя к минимуму: максимальная суточная доза не должна превышать 1 «дринк» (150 мл вина, 336 мл пива или 50 мл крепких напитков).
4. Ограничьте потребление соли (менее 6 г в сутки). Не досаливайте уже приготовленную пищу.
5. Узнайте поподробнее о имеющихся у вас факторов риска остеопороза.

Г. Обсудите с вашим лечащим врачом как сохранить здоровье ваших костей.

1. Заранее составьте список всех интересующих вас вопросов по сохранению здоровья ваших костей и обсудите их с врачом.
3. Попросите врача провести вам денситометрию.
4. Узнайте у врача, какие ещё дополнительные исследования необходимо провести для диагностики состояния вашего здоровья.
5. Узнайте об индивидуальных для Вас мерах профилактики или лечения остеопороза.