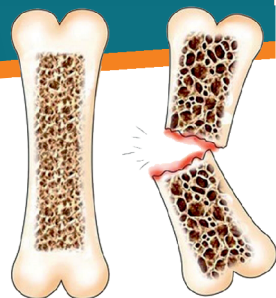


Остеопороз

- это заболевание скелета, которое характеризуется снижением прочности кости, приводящее к увеличению хрупкости кости и риску переломов.



По оценкам исследователей, в России остеопороз выявляется у каждой третьей женщины и каждого четвертого мужчины.

До 40% современных подростков уже имеют дефицит костной ткани.

Разрушение костной ткани вызывает и нездоровый образ жизни.

Однако улучшить состояние костей и снизить риск развития остеопороза можно в любом возрасте.

Есть ли у вас риск остеопороза и переломов?

- 1 Был ли у ваших родителей перелом шейки бедра после незначительной травмы или падения?
- 2 Был ли у вас перелом после незначительной травмы или падения?
- 3 Уменьшился ли ваш рост на 2 см и более за последний год или на 4 см и более в течение всей жизни?
- 4 Злоупотребляете ли вы алкоголем?
- 5 Выкуриваете ли вы больше 10 сигарет в день?
- 6 Принимали ли вы глюкокортикоиды в таблетках непрерывно более 3-х месяцев?
- 7 У вас низкий индекс массы тела (ИМТ < 20 кг/м²)?

Дополнительные вопросы для женщин:

- У вас наступила менопауза ранее 45 лет?
- У вас наблюдался перерыв в менструациях более 12 месяцев, не связанный с беременностью?
- Вам удалили яичники до 50 лет и при этом вы не принимаете гормональные препараты?

Если хотя бы на один вопрос вы ответили "ДА", необходимо обратиться в специализированный центр, где вам проведут точную диагностику потери минеральной плотности кости уже на начальном этапе при помощи современного аппарата – денситометра. Это исследование на сегодняшний день является "золотым стандартом" диагностики остеопороза. Оно проводится в амбулаторных условиях, не требует специальной подготовки пациента и занимает не более 15 минут.



Грозит ли вам остеопороз?

- Профилактика остеопороза
- Правильное питание
- Физическая активность
- Тест на риск остеопороза и переломов
- Диагностика остеопороза

Министерство
здравоохранения
Кировской области



Центр медицинской
профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»

Питайтесь разнообразно и не забывайте про баланс витаминов и минеральных веществ в рационе

1 Достаточное потребление кальция

Регулярно употребляйте продукты, в которых есть **легкоусваиваемый кальций**: молоко и молочные продукты (минимальную суточную норму кальция - 500 мг — можно получить из полулитра молока), творог, сыры, зеленые овощи, бобовые, орехи, рыба. Выбирайте **нежирные молочные продукты**, так как избыточный вес тоже относится к факторам риска развития остеопороза.

2 Для лучшего усвоения кальция необходим магний

Магния много в бобовых, продуктах из цельнозерного зерна и картофеле. Для нормального усвоения магния требуется витамин В6, содержащийся в мясе птицы, кролика, печени.

3 Для хорошего усвоения кальция также необходим витамин D

Он частично синтезируется в организме человека **под действием солнечного света** при достаточном употреблении жирной рыбы, яиц или грибов.



4 Откажитесь от резкого снижения веса

Несмотря на то, что поддержание оптимального веса - хорошая профилактика остеопороза, **резкая потеря веса** приводит к снижению плотности костной ткани.



5 Избегайте продуктов, чрезмерно богатых фосфором и фосфатами

Они образуют нерастворимые соединения с кальцием в кишечнике и не дают ему попасть в кровь. Много фосфора в красном мясе, копченостях и продуктах из переработанного мяса, а также в газированных напитках.

Употребляйте витаминные комплексы и препараты кальция только по назначению врача и под его строгим контролем!



Откажитесь от табака, приема алкоголя и избытка кофе. Они нарушают усвоение кальция.

Следите за состоянием желудочно-кишечного тракта. Хронический гастрит, панкреатит и холецистит уменьшают всасываемость кальция.

Регулярно занимайтесь физической активностью

Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, более подвержены риску развития остеопороза.

Наилучшим видом двигательной активности для увеличения костной массы и снижения уровня возрастной потери костной массы является физическая активность, направленная на **поддержание нормального веса тела**: ходьба, бег, танцы, игры и такие виды спорта, как бадминтон, кегли, городки, баскетбол, волейбол, футбол и т.д.

Ходьба не требует специальных навыков или оборудования, этим видом физической активности может заниматься любой человек и практически везде, вне зависимости от возраста.

Физические упражнения увеличивают силу мышц и гибкость тела, улучшают координацию движений и снижают тем самым риск падений.

Выбирайте физическую активность, **равномерно нагружающую все группы мышц**: танцы, плавание, аэробiku.

Совмещайте тренировку мышц с упражнениями, развивающими **равновесие и координацию движения**. Это позволит в будущем избежать падений и, как следствие, переломов.

Нагрузка должна быть **строго дозированной**, повышаться постепенно.

При выполнении упражнений **важно не переусердствовать**. Некоторые упражнения, например, прыжки, наклоны вперед, вращения в позвоночнике, резкие движения могут привести к переломам.

