

ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ



takzdorovo.ru

Остеопороз – хроническое заболевание, при котором снижается объём костной массы и нарушается её плотность и структура, приводящая к хрупкости костей и риску переломов



Остеопороз называют
«молчаливым заболеванием» —
развивается медленно и
безболезненно, о своём недуге
знают менее 1% больных

ГЦМП
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ



takzdorovo.ru

ТИПИЧНЫМИ МЕСТАМИ ПЕРЕЛОМОВ ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ ЯВЛЯЮТСЯ:

- позвонки — 46%
- шейка бедра — 20%
- плечо и предплечье — 15%
- остальные локализации — 19%



ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ



takzdorovo.ru

ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА

Будьте физически активны

оптимально: выполнять упражнения, направленные на снижение веса, укрепление мышц и упражнения на развитие равновесия

Откажитесь от вредных привычек

поддерживайте здоровый вес тела, избегайте курения, употребления алкоголя, ограничьте употребление кофе



ГЦМП

Государственный центр
медицинской
профилактики



gskzdorovo.ru

ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА

**Соблюдайте диету, богатую полезными
для костей питательными веществами***

- кальций, витамин D и белок — наиболее важны для здоровья костей
- умеренное воздействие солнечного света поможет вам получить достаточное количество витамина D

*Употребляйте витаминные комплексы и препараты кальция **ТОЛЬКО ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА И ПОД ЕГО СТРОГИМ КОНТРОЛЕМ**



ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ



takzdorovo.ru

ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА

Узнайте, есть ли у вас факторы риска

обсудите с врачом, находитесь ли вы в группе риска по развитию остеопороза, особенно если у вас был ранее перелом, или есть особые заболевания и лекарства, которые влияют на здоровье костей

При необходимости пройдите скрининговые исследования

если в результате исследования будет подтверждено, что вы подвергаетесь высокому риску развития остеопороза, вам, вероятно, понадобится лекарство для обеспечения защиты от переломов





Поделись информацией
с друзьями и близкими

