

Как избежать остеопороза?

Автор: Исполнитель
26.09.2025 16:02 -

О важном - в памятке Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Свердловской области.

Министерство здравоохранения Свердловской области | Общественный центр общественного здоровья и медицинской профилактики | profiaktica.ru

ПРЕДОТВРАТИМ ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДУЮЩИЙ ПЕРЕЛОМЫ! ОСТЕОПОРОЗУ – НЕТ!

Если Вы старше 50 лет и у Вас случился перелом при небольшой травме – Вам надо пройти обследование для выявления остеопороза.

ОСТЕОПОРОЗ – заболевание, при котором кости теряют свою прочность, становятся более хрупкими и могут легко ломаться.

ЗДОРОВАЯ КОСТЬ | **ОСТЕОПОРОЗ**

Риск повторного перелома возрастает в 3 раза после первого перелома и в 5 раз после второго перелома.

50% пациентов после перелома бедра не выходят из дома и нуждаются в посторонней помощи.

Остеопорозом болеет каждый пятый мужчина после 50 лет. Переломы позвоночника у женщин и мужчин встречаются одинаково часто.

Как избежать остеопороза?

Автор: Исполнитель
26.09.2025 16:02 -

У ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА ОСТЕОПОРОЗ ПРИВОДИТ К ТОМУ, ЧТО КОСТИ МОГУТ СТАТЬ СЛАБЫМИ И ХРУПКИМИ, И ДАЖЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ПАДЕНИЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПЕРЕЛОМУ КОСТИ.

Существуют простые меры, которые помогут предотвратить падения и переломы.

Регулярные, целенаправленные тренировки для улучшения мышечной силы и равновесия могут уменьшить риск упасть.

Медикаментозное лечение остеопороза делает кости прочнее, риск переломов снижается.

Перелом при небольшой травме – это фактор риска остеопороза или уже первое проявление остеопороза.

Если переломов при небольшой травме было несколько, это значит, что кость хрупкая, остеопороз уже есть.

Если у Вас **ПЕРЕЛОМ** или Вы часто **ПАДАЕТЕ** (несколько раз в прошлом году), Вам больше 50 лет, обязательно запишитесь на прием к врачу.

ПОПРОСИТЕ:

- оценить Ваш риск переломов и уточнить, есть ли у Вас остеопороз.
- оценить Ваш риск падений.
- просмотреть Ваши лекарства, чтобы узнать, не повышают ли они риск падений.
- совета о том, какие конкретные меры Вам следует предпринять для предотвращения падений и переломов.



Не забывайте о выполнении **ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**, **УПОТРЕБЛЕНИИ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ** (в них много кальция) и снижении риска падений (врач поможет выявить причины падений, связанных со здоровьем, а Вы должны самостоятельно проанализировать причины падений дома или на улице и постараться устранить их).