

ФАКТОРЫ РИСКА ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ

Ослабление костей происходит постепенно и безболезненно, на ранних стадиях заболевание обычно протекает бессимптомно.

Существует ряд признаков, сигнализирующих о повышенном риске развития остеопоротических переломов. Многие из них Вы можете обнаружить сами. **К факторам риска относятся¹:**

- ранняя менопауза;
- появление переломов в возрасте 50 лет или старше;
- переломы бедра в семейном анамнезе;
- ревматоидный артрит;
- применение системных кортикостероидов в любом возрасте;
- курение;
- употребление более 2 порций алкоголя в день.

Если у Вас имеются эти факторы риска, Вам следует обратиться к врачу.



¹ Ström O et al. Arch Osteoporos 2011; 6:59-155.

ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОПОРОЗ?

Это заболевание, которое ослабляет кости, делая их хрупкими.

Хрупкость костей повышает риск возникновения переломов.

У людей с остеопорозом **даже незначительное падение может вызвать перелом¹.**



Чаще всего остеопороз развивается у женщин в постменопаузальном периоде.

Приблизительно у 1 из 3 женщин старше 50 лет на протяжении последующих лет жизни возникает остеопоротический перелом.

Такие переломы причиняют боль и могут привести к инвалидности¹.

¹ Ström O et al. Arch Osteoporos 2011; 6:59-155.



**ХРУПКИЙ
ВОЗРАСТ**
не дай остеопорозу
сломать жизнь

Поzaботьтесь о КОСТЯХ

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА



РАТТ

RU-C-162-1219-080262

osteoporozunet.ru

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

С целью профилактики остеопороза **необходимо потреблять достаточное количество кальция и витамина D** вместе с пищей².

КАЛЬЦИЙ



Людам старше 50 лет **рекомендуется получать 1000-1300 мг кальция ежедневно**. В рационе должно быть не менее трех порций молочных продуктов в день. К одной порции можно отнести 30 г сыра, 100 г творога, 150 г йогурта, 200 мл молока². Кроме того, кальций в большом количестве содержится в рыбных консервах с костями, шпинате и брокколи.

ВИТАМИН D



Профилактическая доза **витамина D у людей старше 50 лет составляет 800-1000 МЕ/сут.**² Витамин поступает в организм вместе с такими продуктами, как рыбий жир, лосось, сельдь, яичный желток, сыр, сливочное масло.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Для профилактики остеопороза необходимы регулярные адекватные возрасту и состоянию организма физические нагрузки.

КОСТИ



Ходьба, бег, танцы, подвижные игры рекомендованы для поддержания минеральной плотности кости у здоровых пожилых людей².

МЫШЦЫ



С целью профилактики падений, улучшения координации и укрепления мышц можно включать силовые тренировки и другие упражнения с сопротивлением, такие как йога, пилатес, тай-чи, плавание².



КАК ОБУСТРОИТЬ ДОМ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА

Для снижения риска травм и переломов важно обеспечить безопасность места проживания.

Меры по снижению риска падений в домашних условиях⁴:

- обеспечить **достаточное освещение** во всех комнатах и помещениях;
- **закрывать двери** неиспользуемых комнат и помещений;
- **устранить препятствия** на пути передвижения (половики, провода и другие);
- использовать **устойчивые стулья, кровати, диваны и столы**;
- своевременно **устранять повреждения пола**;
- позаботиться о том, чтобы **полы душевых и ванных комнат были нескользкими**;
- **оборудовать туалет и ванную комнату поручнями** с обеих сторон, **установить высокий унитаз**;
- **установить кнопки включения/выключения света на легко достижимую высоту**;
- **защитить острые углы мебели**.

² Остеопороз: клинические рекомендации. Министерство здравоохранения РФ, 2016

⁴ Программа профилактики падений и переломов у граждан старших возрастных групп: Методические рекомендации. Под ред. О. Н. Ткачевой. — М.: Прометей, 2019. — 28 с.