



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ!**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ОСТЕОПОРОЗ – «МОЛЧАЛИВОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ»





РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

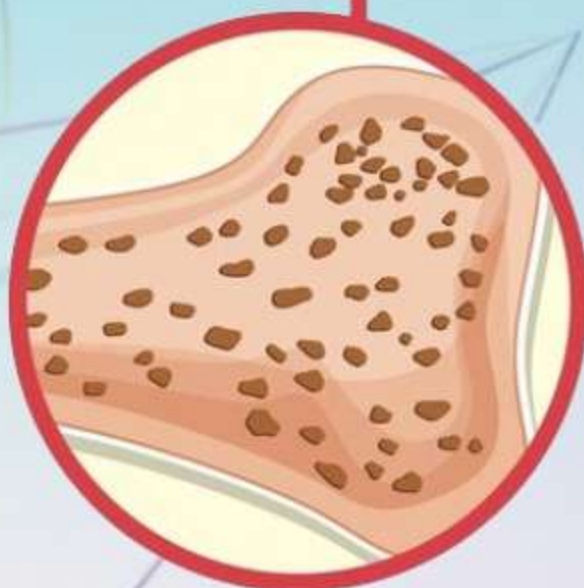
**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ!**



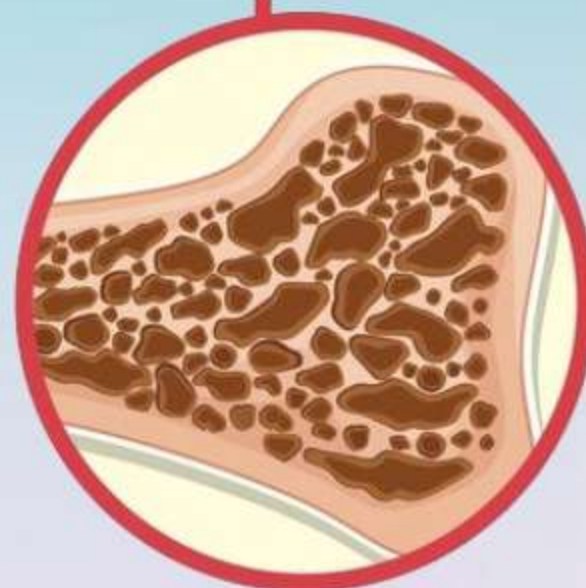
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



**Остеопороз – заболевание,
при котором снижается объем
костной массы и нарушается
ее качество, что приводит
к хрупкости костей
и риску переломов.**



Норма



Остеопороз



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ!**

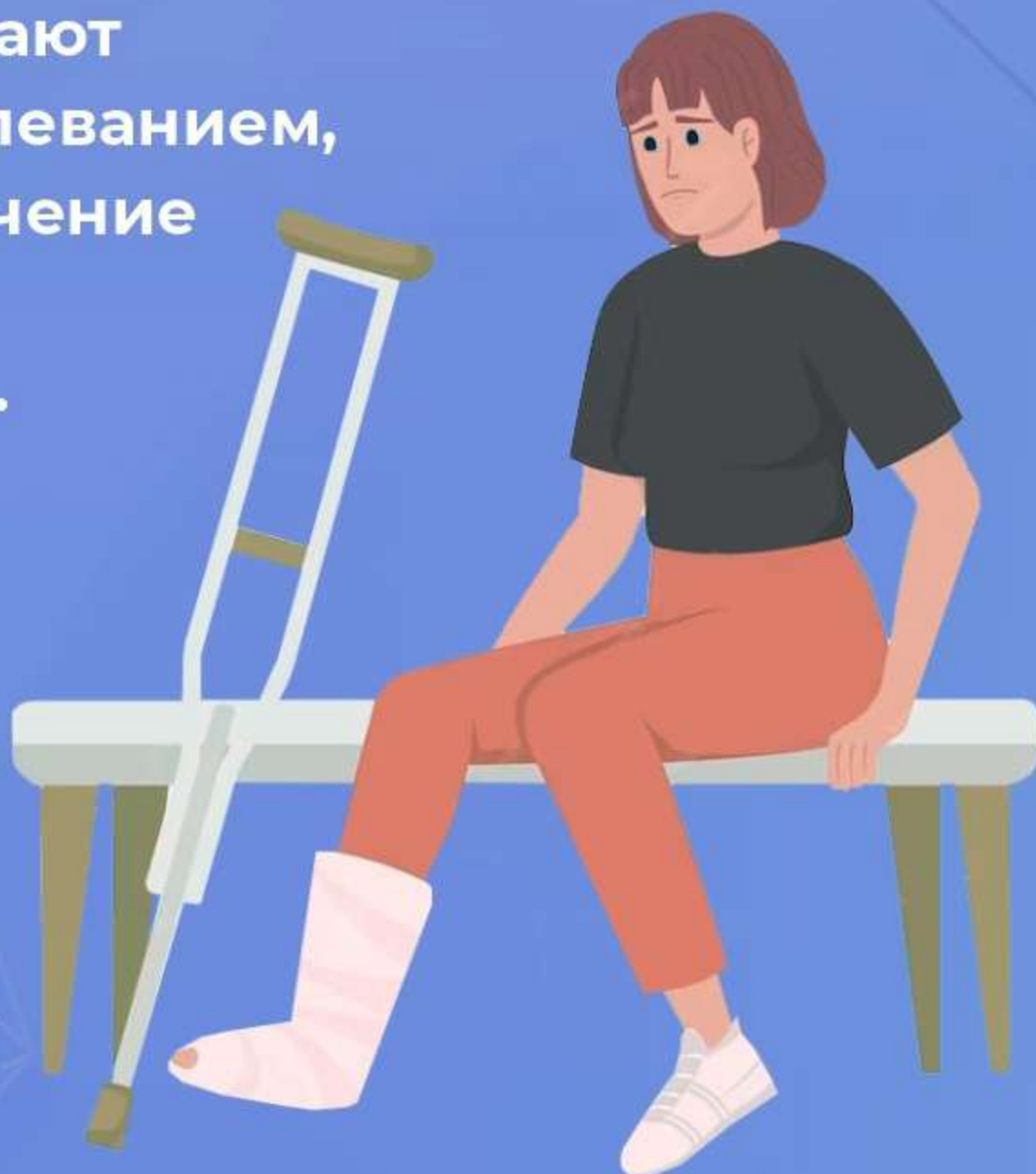


8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



У половины людей, перенесших в результате остеопороза хотя бы один перелом, в течение 2 лет случается повторный перелом.

Остеопороз называют молчаливым заболеванием, потому что он в течение многих лет может не проявлять себя.





РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ!**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



У кого чаще встречается остеопороз?

Согласно данным международных исследований в группу риска по возникновению остеопороза входят женщины в постменопаузе.

В связи с этим до 50 % женщин старше 50 лет имеют в анамнезе перелом, связанный с остеопорозом.





РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ!**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Как профилактировать развитие остеопороза?

1 Обсудите с врачом факторы риска
остеопороза и комплекс необходимых
обследований.





РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ!**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Как профилактировать развитие остеопороза?

2

Восполните недостаток
витамина D
при его дефиците,
согласуйте с врачом
профилактическую
дозу витамина D.





РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ!**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Как профилактировать развитие остеопороза?

3 Риск остеопороза повышается при дефиците кальция. Употребляйте в пищу продукты с высоким его содержанием: молочные продукты, зеленые овощи, фрукты, рыба и морепродукты, орехи и семена (подсолнух, тыква).





РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ!**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Как профилактировать развитие остеопороза?

4

Чтобы не потерять костную и мышечную массу, регулярно занимайтесь физкультурой и спортом. Даже 30 минут физической активности в день оказывают благотворное влияние на состояние организма.





РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗД  РОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

