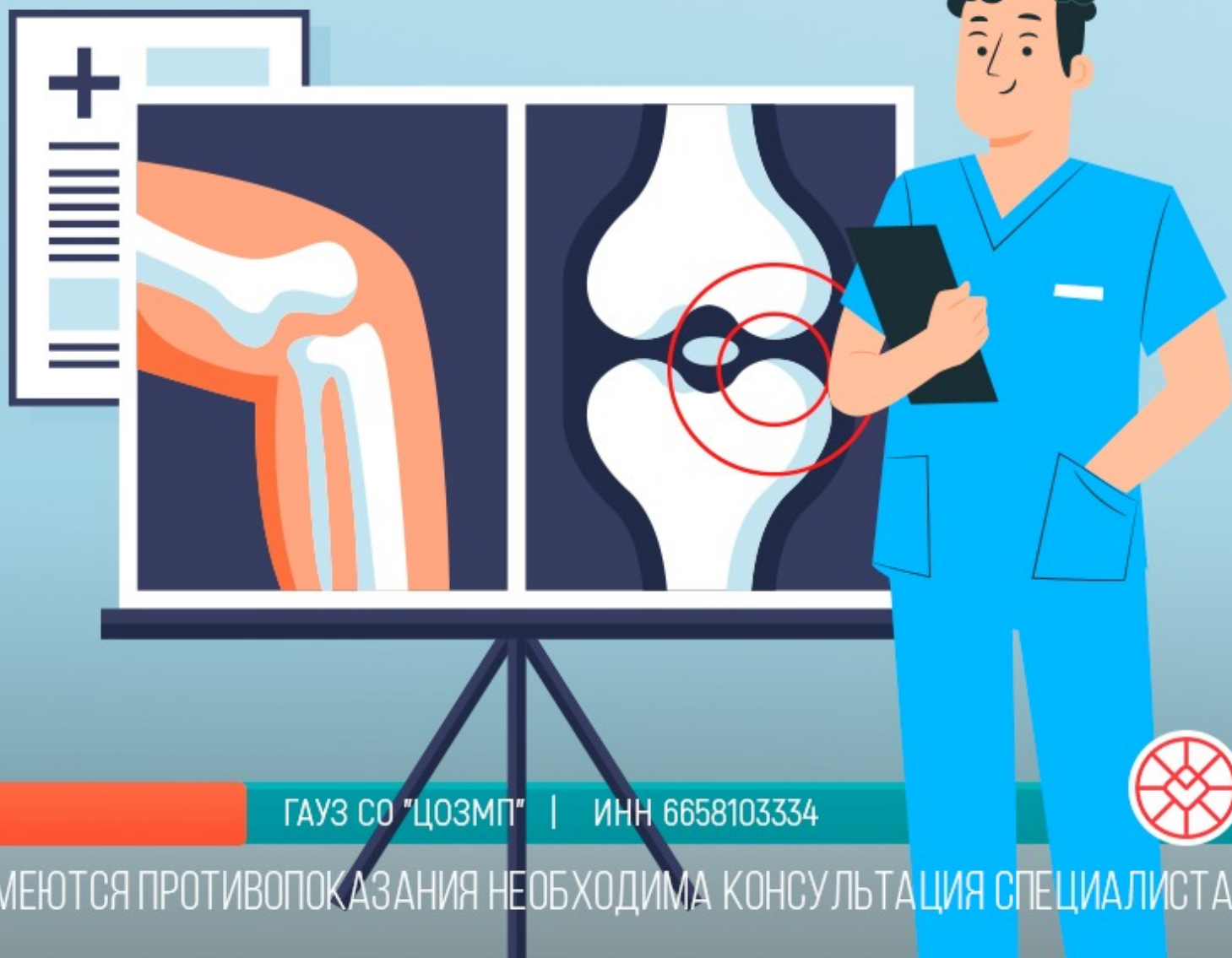


# Остеопороз:

как сохранить кости **здоровыми**



ГАУЗ СО "ЦОЗМП" | ИНН 6658103334



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# ОСТЕОПОРОЗ



ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПРИ КОТОРОМ  
**СНИЖАЕТСЯ ОБЪЕМ КОСТНОЙ МАССЫ**

И НАРУШАЕТСЯ ЕЕ КАЧЕСТВО,  
ЧТО ПРИВОДИТ

**К ХРУПКОСТИ КОСТЕЙ  
И РИСКУ ПЕРЕЛОМОВ**



# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ОСТЕОПОРОЗА



**ОБСУДИТЬ С ВРАЧОМ  
ФАКТОРЫ РИСКА  
ОСТЕОПОРОЗА**

И КОМПЛЕКС НЕОБХОДИМЫХ  
ОБСЛЕДОВАНИЙ



**УПОТРЕБЛЯТЬ  
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ,  
СОДЕРЖАЩИЕ  
КАЛЬЦИЙ**



**КОРРЕКТИРОВАТЬ  
УРОВЕНЬ  
ВИТАМИНА D  
ПРИ ЕГО ДЕФИЦИТЕ,  
СОГЛАСОВАТЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКУЮ ДОЗУ  
ВИТАМИНА D3**



**БЫТЬ  
ДОСТАТОЧНО  
ФИЗИЧЕСКИ  
АКТИВНЫМ,  
ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬ  
КОСТНУЮ И  
МЫШЕЧНУЮ МАССУ**

**Остеопороз никак себя не проявляет до тех пор, пока не случится перелом. Вместе с тем, уровень распространения этого заболевания настолько высок, что недуг называют «безмолвной эпидемией». Как уберечь себя от преждевременного истончения плотности костной ткани.**

Для профилактики остеопороза следует потреблять кальций, который поступает в наш организм с молоком, кисломолочными продуктами и особенно твердым сыром.

Не забываем пить витамин D, помогающий усвоению кальция и благотворно влияющий на костную ткань.

Лучшее средство от остеопороза – физическая активность! Умеренные физические нагрузки и ходьба полезны для сердечно-сосудистой системы, в качестве профилактики метаболических заболеваний, ожирения, когнитивных нарушений, остеопороза и мышечной слабости.

Не обязательно бегать марафонский бег – в качестве физической нагрузки подойдут ходьба, прогулки со скандинавскими палками, езда на велосипеде, катание на лыжах.