

Уважаемые родители,

в целях формирования здорового образа жизни согласно Плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний на 2023 год с 16 по 20 октября проводятся мероприятия, посвященные Неделе профилактики остеопороза (в честь Всемирного дня борьбы с остеопорозом 20 октября).

Предлагаем ознакомиться с основными тезисами:

- Остеопороз — заболевание, при котором снижается объем костной массы и нарушается ее качество, что приводит к хрупкости костей и риску переломов.
- У половины людей, перенесших в результате остеопороза хотя бы один перелом, в течение двух лет случается повторный перелом. После первого перелома риск развития повторного увеличивается в 3 раза, после второго – в 5 раз.
- Остеопороз называют «молчаливым заболеванием», потому что годами оно может не проявлять себя.
- Как профилактировать развитие остеопороза:
 1. Обсудить с врачом факторы риска остеопороза и комплекс необходимых обследований;
 2. Корректировать уровень витамина D при его дефиците, согласовать со специалистом профилактическую дозу витамина D3;
 3. Употреблять продукты питания, содержащие кальций. При его дефиците риск остеопороза повышен.
 4. Иметь достаточную физическую активность, чтобы не потерять костную и мышечную массу.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!