СДЕЛАЙТЕ ШАГ НАВСТРЕЧУ К ЗДОРОВЬЮ ВАШИХ КОСТЕЙ

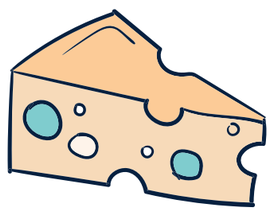
ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОПОРОЗ?

ОСТЕОПОРОЗ - ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПРИ КОТОРОМ КОСТИ СТАНОВЯТСЯ СЛАБЫМИ И ХРУПКИМИ, ПОЭТОМУ ОНИ ЛЕГКО ЛОМАЮТСЯ ДАЖЕ ПОСЛЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОГО ПАДЕНИЯ С ВЫСОТЫ, КАШЛЯ ИЛИ ЧИХАНИЯ!

5 ШАГОВ

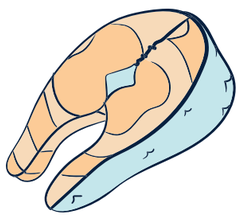
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, ЕСТЬ ПЯТЬ ШАГОВ К ЛУЧШЕМУ ЗДОРОВЬЮ КОСТЕЙ, КОТОРЫЕ СНИЗЯТ РИСК РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА И ПЕРЕЛОМОВ КОСТЕЙ В БУДУЩЕМ

1 ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ КОСТЕЙ



КАЛЬЦИЙ

например, сыр, йогурт, молоко, обогащенный соевый напиток



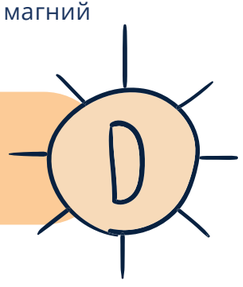
ПРОТЕИН

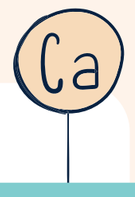
например, мясо, орехи, рыба, горох

ВИТАМИНЫ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

например, витамины D, K, цинк, магний

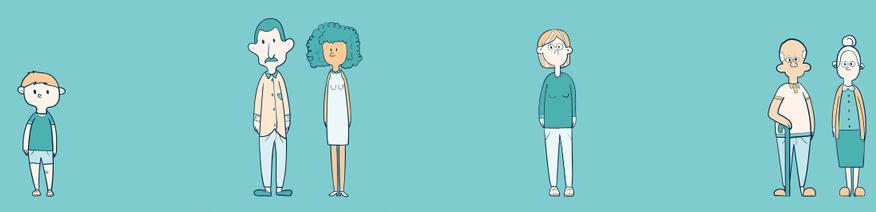
И ПОЛУЧАТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА D ОТ СОЛНЦА
10-20 минут пребывания на солнце каждый день (лицо, кисти и руки)





ПОЛУЧАЕТЕ ЛИ ВЫ ДОСТАТОЧНО КАЛЬЦИЯ?

РЕКОМЕНДУЕМОЕ СУТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛЬЦИЯ* МГ/ДЕНЬ В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ



Молодежь (9-18)	Взрослые (19-50) Мужчины (51-70)	Женщины (+51)	Более 70 лет
1300	1000	1200	1200

60 г Моцареллы= ок. ¼ суточной потребности в

50 г сырой капусты = ок. 32 мг кальция

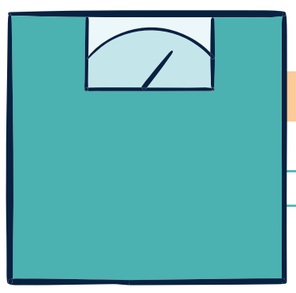
1 йогурт = примерно 1/5 суточной потребности в кальции

2 ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КОСТЕЙ И МЫШЦ

СТАРАЙТЕСЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ В ТЕЧЕНИЕ **30-40 МИНУТ** ТРИ-ЧЕТЫРЕ РАЗА В НЕДЕЛЮ

ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДХОДЯТ УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ И СОПРОТИВЛЕНИЕМ!
Практикуйте также **упражнения на равновесие!**

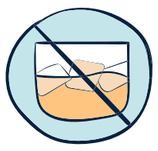
3 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ВЕС ТЕЛА



ИМТ **ВЫШЕ 19 КГ/М2**

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА	ЗНАЧЕНИЕ
Ниже 19	Недовес
19.1 - 24.9	**Нормальный**
25.0 - 29.9	Лишний вес
Выше 30,0	Ожирение

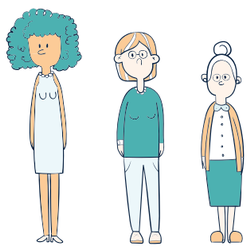
4 НЕ КУРИТЕ И ИЗБЕГАЙТЕ ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ



УПОТРЕБЛЕНИЕ **БОЛЕЕ 2 ЕДИНИЦ АЛКОГОЛЯ** В ДЕНЬ **ПОВЫШАЕТ РИСК ПЕРЕЛОМОВ.**

КУРЕНИЕ ПОЧТИ ВДВОЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ПЕРЕЛОМА БЕДРА.

5 БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМ К ЛЮБЫМ ЛИЧНЫМ ФАКТОРАМ РИСКА



ПОТЕРЯ РОСТА

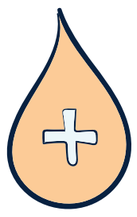
4 см/ 1 ½ дюйма или больше?

ГЕНЕТИКА

Перелом бедра у родителей?

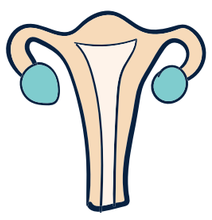
МЕДИКАМЕНТЫ

Например, кортикостероиды или лечение рака?



ЗАБОЛЕВАНИЯ

например, ревматоидный артрит, диабет?



МЕНОПАУЗА

До 45 лет?

ПРОЙДИТЕ ПРОВЕРКУ РИСКА ОСТЕОПОРОЗА ПО МЕТОДИКЕ IOF

Чтобы узнать, можете ли вы быть в группе риска

ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМ ВРАЧОМ И **ПОПРОСИТЕ ПРОВЕСТИ ТЕСТИРОВАНИЕ** И **ЛЕЧЕНИЕ,** ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО.

* Национальная академия медицины (США)

www.worldosteoporosisday.org

Всемирный День Остеопороза 20 октября

IOF International Osteoporosis Foundation