

Остеопороз – заболевание, которое вызвано снижением количества кальция в костях, что приводит к их хрупкости и переломам

Кто входит в группу риска?

Риск остеопороза увеличивается после 40 лет;

Люди с переломами в прошлом;

Пациенты, соблюдающие длительный постельный режим (более 2 месяцев);

Страдающие хроническими заболеваниями.

Симптомы остеопороза:

Уменьшение костной массы происходит незаметно и не проявляется до тех пор, пока не случится перелом;

Острая или хроническая боль в спине;

Переломы;

Деформация позвоночника.

Как можно предотвратить заболевание?

Увеличить потребление продуктов, богатых кальцием;

Не забывать про физическую активность: ходьба, гимнастика, аэробика. Основной принцип физкультуры – «все упражнения без боли!»

Отказаться от курения и алкоголя;

Увеличить потребление витамина D (пребывание на солнце, продукты, богатые витамином D, прием препаратов, содержащих витамин D);

Ограничить потребление кофе (до 2 чашек в день);

Поддерживать нормальную массу тела;

Избегать падений.

#МинздравУР #Профилактика