

## Причины падений у пожилых:

- мышечная слабость, когда «ноги не держат», а в руках нет силы, чтобы подняться или предотвратить падение;
- головокружение, нарушение походки и равновесия;
- остеопороз;
- изменение чувствительности, онемение в ногах;
- снижение зрения и слуха;
- нарушение памяти, снижение когнитивных функций.

## Как снизить риск переломов в результате падений



Избегать дефицита витамина Д. Он содержится в жирной рыбе, яичном желтке, грибах, а иногда им специально обогащают молоко, йогурты, соки и другие продукты.



Следить за достаточным уровнем кальция в рационе. Он содержится в молочных продуктах.

## Как снизить риск переломов в результате падений



Ежедневный рацион должен включать достаточное количество белка (1,0–1,5 г/кг веса тела). Это позволяет сохранить мышечную массу.



Регулярная диспансеризация. Для пожилых предусмотрены дополнительные обследования, в том числе скрининг на риски падений и переломов.

## Профилактика переломов



Посильная физическая активность: ходьба, плавание, танцы, садоводство, пешеходные экскурсии, езда на велосипеде.



Интенсивность упражнений должна соответствовать возможностям.



Полезны упражнения на равновесие, а также для поддержания или увеличения гибкости.