Неделя профилактики

остеопороза (в честь Всемирного дня борьбы с остеопорозом 20 октября)

* 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;

* 1. Корректировать уровень витамина D при его дефиците, согласовать со

специалистом профилактическую дозу витамина D3;

* 1. Употреблять продукты питания,

содержащие кальций. При его дефиците риск остеопороза повышен.

* 1. Иметь достаточную физическую активность, чтобы не потерять костную и мышечную массу.