

- ◆ Рацион с высоким содержанием сахара; Избыточное употребление в питании поваренной соли, черного кофе, крепкого чая.

- ◆ Малоактивный образ жизни;

- ◆ Избыточные физические нагрузки;

- ◆ Непереносимость молочных продуктов;

- ◆ Малое потребление кальция и дефицит витамина Д;

- ◆ Избыточное потребление мяса;

- ◆ Недостаточное пребывание на солнце (особенно в зимнее время).



Профилактика остеопороза



Вторичная профилактика остеопороза:

Включает прием комбинированных препаратов кальция и витамина «Д» после 35

лет.

Так как восполнение кальция не достигается пищевыми продуктами, поэтому необходимо восполнить его недостаток препаратами кальция, в виде витаминно-минеральных комплексов содержащих кальций и витамин «Д» и биодобавок.

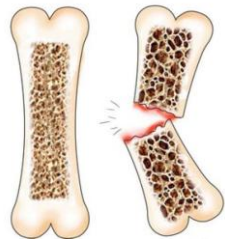
*Человек рождается здоровым,
а все его болезни приходят к
нему через рот с пищей.*

Гиппократ.

г. Чита 2015 г

Разработала: Врач – терапевт Н.И. Лакизо

Остеопороз – системное заболевание скелета, характеризующееся снижением массы кости и нарушением структуры костной ткани, проводящее к увеличению ломкости костей и высокому риску их переломов.



Остеопороз часто называют «безмолвной эпидемией века». Потеря костной массы ткани происходит исподволь и часто диагностируется только после переломов. Однако,

остеопороз, как правило, сопровождается значительным изменением структуры костной ткани. Лечение – чрезвычайно сложная задача, которая отличается малой эффективностью. Наиболее перспективным является профилактическое направление в решении проблемы остеопороза.

Профилактика делится на первичную и вторичную.

Первичная профилактика остеопороза:

- **Контроль за достаточным потреблением кальция и витамина «Д».** Потребность увеличивается в подростковый период, старше 50 лет и в период беременности.
- **Активный образ жизни и занятия физкультурой.** Достаточная физическая активность и упражнения – также важная часть в повышении и сохранении минеральной плотности кости. Для людей старшего возраста достаточная физическая активность и упражнения могут



улучшить координацию, что поможет предотвратить падения и переломы. Танцы, бег трусцой, ходьба очень полезны для профилактики остеопороза. Упражнения следует выполнять не менее 20 минут 3 – 5 раз в неделю.



- **Инсоляция** – по возможности бывать на солнце 30 – 40 минут в день.
- **Питание** – это необходимая потребность организма и обязательное условие для жизни и здоровья. Полезные продукты

должны содержать необходимые для организма минеральные вещества и витамины. Основным минералом, участвующим в построении скелета, является кальций. Лучшим источником кальция являются молочные продукты, рыбные продукты, овощи с зелеными листьями, орехи, семечки.



Вредное воздействие на костную ткань составляют следующие причины:

- ♦ Строгая диета и голодание;
- ♦ Употребление алкоголя;
- ♦ Курение;