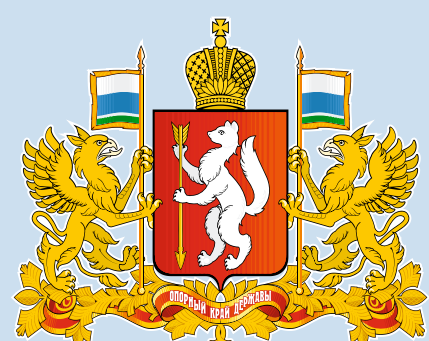




ПРЕДОТВРАТИМ ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДУЮЩИЙ ПЕРЕЛОМЫ! ОСТЕОПОРОЗУ – НЕТ!

ОСТЕОПОРОЗ

это заболевание, при котором
кости становятся хрупкими
и легко ломаются, даже при
незначительной травме
или без нее.

ФАКТОРЫ РИСКА ОСТЕОПОРОЗА:

- женский пол
- возраст старше 65 лет
- наличие переломов при небольшой травме у родственников (мать, отец, сестры) в возрасте 50 лет и старше
- предшествующие переломы *
- некоторые эндокринные заболевания
- ранняя (в том числе хирургическая) менопауза у женщин
- прием глюкокортикоидов
- длительная иммобилизация (постельный режим более 2 месяцев)
- вес менее 57 кг
- низкое потребление кальция
- дефицит витамина D
- курение
- злоупотребление алкоголем
- низкая физическая активность
- склонность к падениям

*ПЕРЕЛОМ ПРИ НЕБОЛЬШОЙ ТРАВМЕ

это фактор риска остеопороза или уже первое проявление остеопороза. Если переломов при небольшой травме было несколько, это значит, что кость хрупкая и ОСТЕОПОРОЗ УЖЕ ЕСТЬ.



СЛУЧИЛСЯ ПЕРЕЛОМ. ЧТО ДАЛЬШЕ?

1. Обратитесь к травматологу.
2. Пройдите лечение, рекомендованное травматологом.
3. Обратитесь к лечащему врачу (терапевту, врачу общей практики) для диагностики остеопороза.
4. Если диагноз остеопороза установлен, начните лечение под контролем лечащего врача.
5. Не забывайте о выполнении физических упражнений, употреблении молочных продуктов (в них много кальция) и снижении риска падений (врач поможет выявить причины падений, связанных со здоровьем, а вы самостоятельно можете проанализировать причины падений дома или на улице и постараться устранить их).

**Будьте осторожней,
берегитесь падений!**