

Чем опасен остеопороз?

Социальная значимость остеопороза — переломы позвонков и костей приводят к значительному подъёму заболеваемости, инвалидности и смертности среди лиц пожилого возраста. Наиболее тяжёлые медико-социальные последствия обусловлены переломами бедренной кости.

Что можно предпринять для профилактики остеопороза?

- дополнительное потребление кальция с продуктами питания и препаратами кальция.
- наиболее богаты кальцием молоко и молочные продукты. Белый хлеб, сардины также хороший источник кальция. Сливочное масло, сливки и мягкие сорта сыра бедны кальцием.
- назначение кальция в виде лекарственных препаратов рекомендуется в случае невозможности достичь необходимого потребления кальция путём использования только диетических мероприятий.

Что можно посоветовать для предотвращения травм и переломов при остеопорозе?

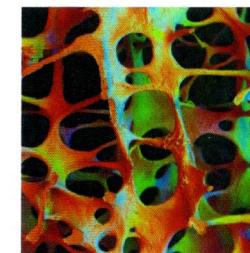
- при уборке квартиры и другой работе используйте инструменты с длинной ручкой и насадкой, чтобы уменьшить наклоны;
- при работе на кухне, сковородки и тарелки с горячей пищей нужно передвигать без нагрузки на позвоночник, а не поднимать;
- при работе в саду примите во внимание, что приподнятые грядки и газон уменьшают наклоны, узкие - уменьшают напряжение при работе. Делайте большую часть работы в саду в положении сидя, с частыми перерывами для отдыха;
- при походе за покупками возьмите с собой две сумки, равномерно распределив по ним вес покупок, несите по одной сумке в каждой руке;
- при надевании обуви не сгибайтесь в спине, сядьте на стул и установите ногу на подставку;
- не поднимайте тяжесть более трех кг;
- в ванне положите коврик для уменьшения скольжения, установите поручни для снижения риска падения;
- избегайте протянутых по комнате шнуров.

МБУЗ «Городской центр медицинской профилактики» города Ставрополя, Кафедра организации здравоохранения, экономики и социальной работы СтГМУ, тел./факс: 38-38-94

*Авторы: д.м.н. Амлаев К. Р.
Хорошилова Е. Ю.
Койчуева С.М.
Белоха В. А.*

Азбука пациента

4



Остеопороз

5

