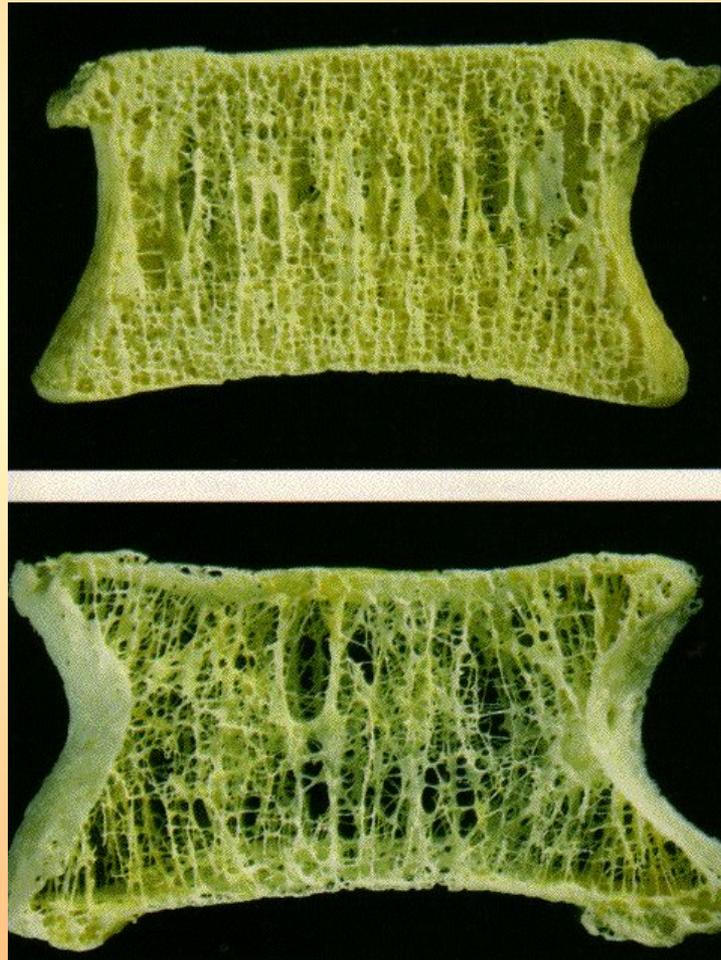


Остеопороз



Здоровый образ жизни поможет
предотвратить и эффективно лечить
остеопороз.

Что такое остеопороз?



Остеопороз любит редкое питание



Остеопороз любит пиццу без жиров



Остеопороз любит очень жирную пищу



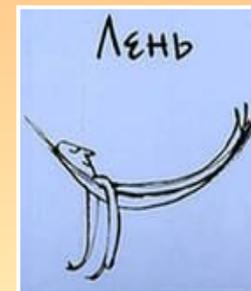
Остеопороз любит регулярное употребление кофе и/или чая



Остеопороз любит нерациональное употребление молочных продуктов



Остеопороз любит низкую двигательную активность



Остеопороз любит людей с астеничным телосложением



Остеопороз любит людей с ожирением



Остеопороз любит женский пол в менопаузе



Остеопороз любит курение

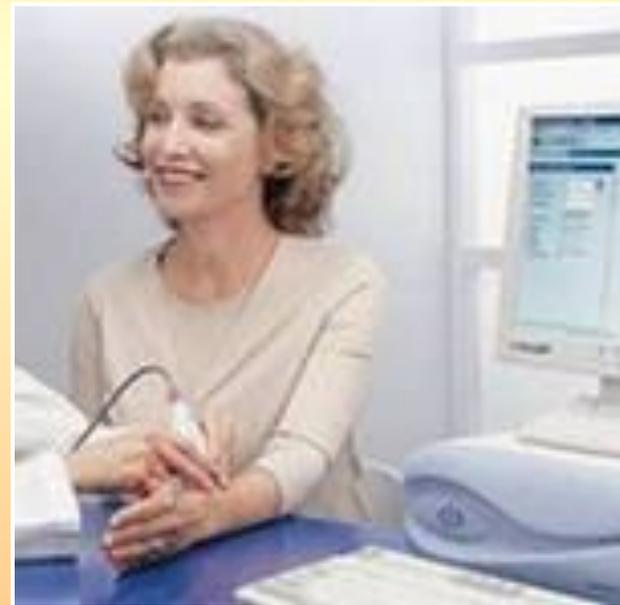


Жалоб нет



первым признаком остеопороза становятся переломы костей

Диагностика остеопороза



кому показана денситометрия?

- лицам, имеющим два и более фактора риска остеопороза;
- -женщинам, пре- и постменопаузального периода (естественного или искусственного после ооэктомии);
- -мужчинам в возрасте 60 лет и старше;
- -лицам старше 40 лет, имевшим более одного перелома, не связанных с такими объективными причинами для травмы, как ДТП, падение с высоты, спортивные и профессиональные травмы;
- - лицам, у которых диагностирован остеопороз при проведении рентгенологического исследования костей;
- - лицам, страдающим эндокринными и ревматическими заболеваниями;
- - лицам с заболеваниями остеохондроза, сколиоза, болезни Шейермана-Мау, протрузий и межпозвонковых грыж диска позвоночника;
- -пациентам, длительное время находящимся на лечение гормонотерапией (преднизолон и т.п.);
- -пациентам, получающим терапию лечения остеопороза, для контроля эффективности лечения;
- - взрослым с ростом менее 150 см, не обусловленным невысоким ростом родителей;
- -взрослым с индексом массы тела ($\text{кг}/\text{м}^2$) не превышающим 18,5 единицы.

Здоровый образ жизни.

- 1. Режим питания 4-6 раз в сутки даст возможность оптимально усваивать кальций из всех продуктов, а также принимаемых препаратов.
- Наличие в каждый прием пищи жиров. 70% жиров должно быть животного происхождения и поступать преимущественно в первую половину суток. 30% жиров должно быть растительного происхождения и поступать после полудня. Количество жира в сутки: 1г/кг массы тела, разделенное на количество приемов пищи. Сало, желток яйца, натуральное сливочное масло приветствуются, т.к. содержат холестерин – основное сырье для синтеза витамина D и эстрогенов. А наличие лецитина в этих же продуктах предохраняет от отложения холестерина на стенках кровеносных сосудов.
- Кисломолочные продукты – принимать только после 13 часов.
- Исключить щавелевую кислоту и все, что ее содержит в значительных количествах.
- 2. Увеличить двигательную активность, добавить прогулки на свежем воздухе (ультрафиолет), регулярно заниматься спортом.
- 3. Фактор времени. Проблема отступит, если ею заниматься, а не удовлетворять некоторые гастрономические прихоти или вести малоподвижный образ жизни.



NB!

Для того, чтобы получить 1000 мг
кальция с пищей, необходимо:

Выпить 1 литр молока



NB!

Для того, чтобы получить 1000 мг
кальция с пищей, необходимо:
Съесть 200 г сыра



NB!

Для того, чтобы получить 1000 мг

кальция с пищей, необходимо:

1 литр молока

200 г сыра

Съесть 300 г творога



NB!

Для того, чтобы получить 1000 мг

кальция с пищей, необходимо:

1 литр молока

200 г сыра

300 г творога

Съесть 1 кг брокколи



NB!

Для того, чтобы получить 1000 мг
кальция с пищей, необходимо:

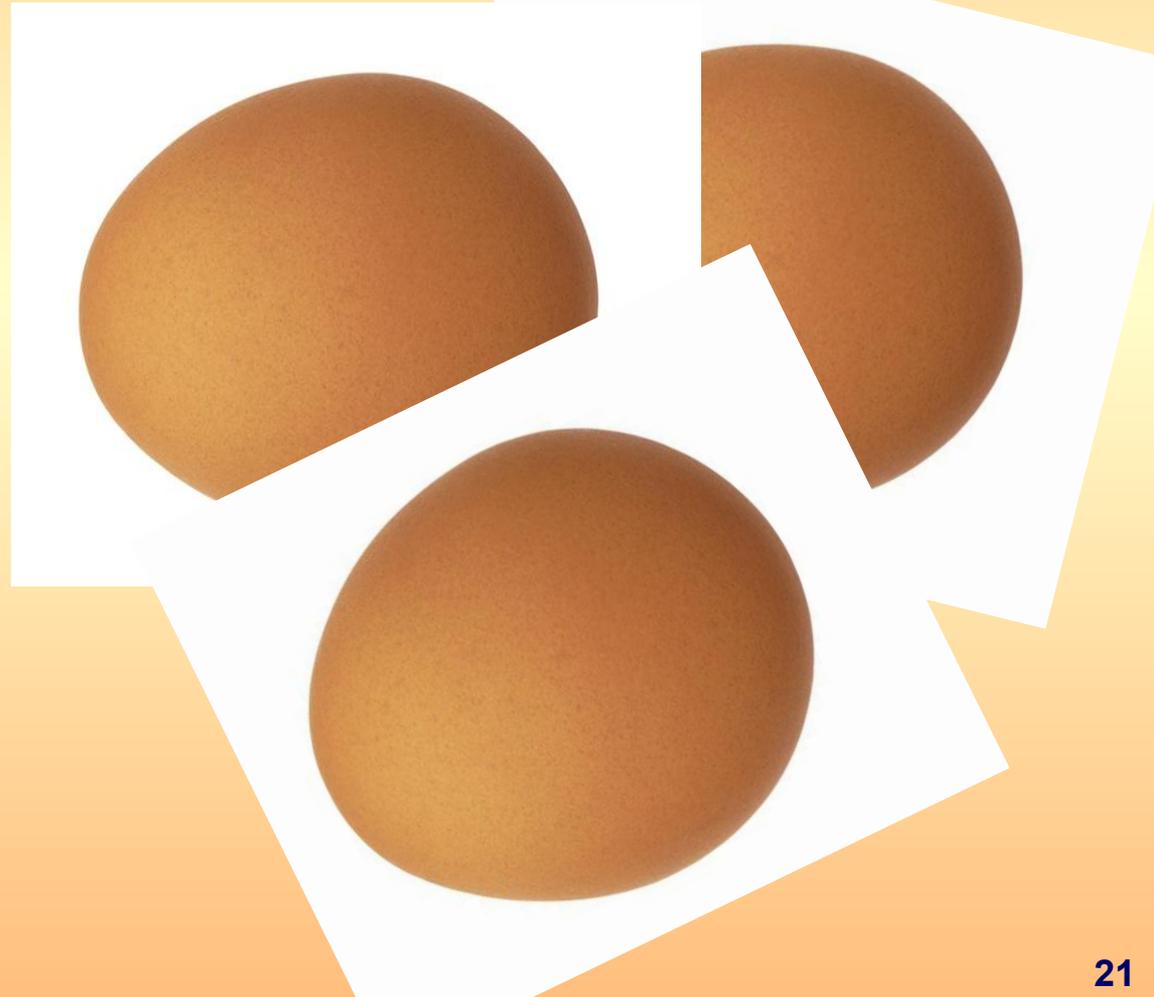
1 литр молока

200 г сыра

300 г творога

1 кг брокколи

Съесть 35 шт яиц



NB!

Для того, чтобы получить 1000 мг
кальция с пищей, необходимо:

1 литр молока

200 г сыра

300 г творога

1 кг брокколи

35 шт яиц

Съесть 450 г орех



NB!

Для того, чтобы получить 1000 мг кальция с пищей, необходимо:

1 литр молока

200 г сыра

300 г творога

1 кг брокколи

35 шт яиц

450 г орехов

Съесть 10 порций йогурт

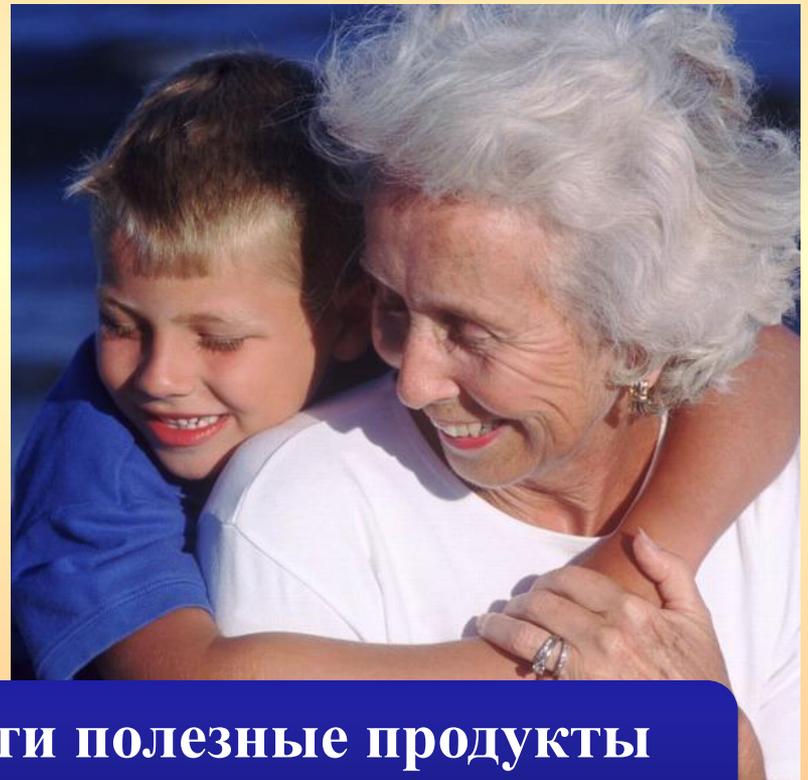


NB!

Для того, чтобы получить 1000 мг

кальция с пищей, необходимо:

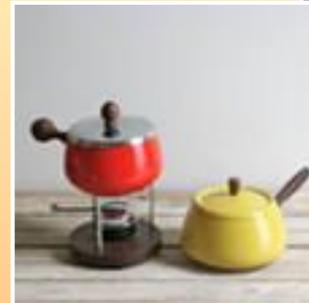
- 1 литр молока
- 200 г сыра
- 300 г творога
- 1 кг брокколи
- 35 шт яиц
- 450 г орехов
- 10 порций йогурта



**Может ли человек съесть эти полезные продукты
ЕЖЕДНЕВНО?**

Позаботьтесь о собственной безопасности

- Уберите те коврики, которые могут скользить.
- Проверьте провода электрических приборов; их следует убрать так, чтобы вы не могли зацепиться о них.
- Замените линолеум или ковровое покрытие, если местами оно загибается.
- Откажитесь от высоких каблуков, носите удобную плоскую обувь.
- Отбросьте самолюбие и пользуйтесь палкой или приспособлением для ходьбы, если ваша походка потеряла устойчивость.
- Сделайте поручни в ванной комнате, особенно у ванны.
- Позаботьтесь о хорошем освещении, в первую очередь, в туалете, коридорах и на лестницах.
- Страдающим остеопорозом может быть больно нагибаться и тянуться за чем-либо; надо так расставить в кухне кастрюли, сковородки и прочую утварь, чтобы этого не приходилось делать.



Крепкого Вам здоровья и разумного к
нему отношения

