

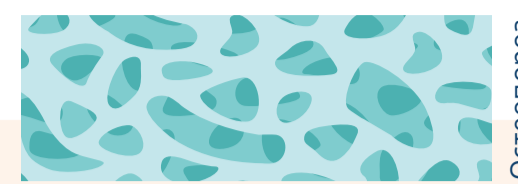
СДЕЛАЙТЕ ШАГ НА ВСТРЕЧУ К ЗДОРОВЬЮ ВАШИХ КОСТЕЙ

ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОПОРОЗ?

ОСТЕОПОРОЗ - ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПРИ КОТОРОМ КОСТИ СТАНОВЯТСЯ СЛАБЫМИ И ХРУПКИМИ, ПОЭТОМУ ОНИ ЛЕГКО ЛОМАЮТСЯ ДАЖЕ ПОСЛЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОГО ПАДЕНИЯ С ВЫСОТЫ, КАШЛЯ ИЛИ ЧИХАНИЯ!



Нормальная кость

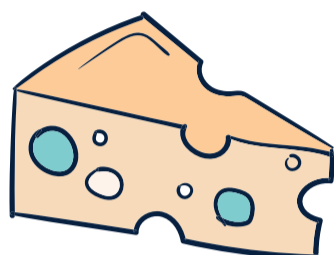


Остеопороз

5 ШАГОВ

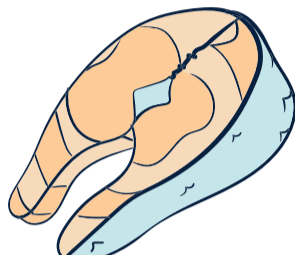
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, ЕСТЬ ПЯТЬ ШАГОВ К ЛУЧШЕМУ ЗДОРОВЬЮ КОСТЕЙ, КОТОРЫЕ СНИЖАТ РИСК РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА И ПЕРЕЛОМОВ КОСТЕЙ В БУДУЩЕМ

1 ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ КОСТЕЙ



КАЛЬЦИЙ

например, сыр, йогурт, молоко, обогащенный соевый напиток



ПРОТЕИН

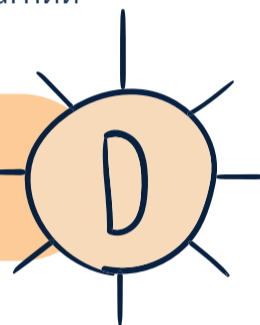
например, мясо, орехи, рыба, горох



ВИТАМИНЫ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

например, витамины D, K, цинк, магний

И ПОЛУЧАТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА D ОТ СОЛНЦА 10-20 минут пребывания на солнце каждый день (лицо, кисти и руки)



ПОЛУЧАЕТЕ ЛИ ВЫ ДОСТАТОЧНО КАЛЬЦИЯ?

РЕКОМЕНДУЕМОЕ СУТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛЬЦИЯ* МГ/ДЕНЬ В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ



60 г Моцареллы = ок. 1/4 суточной потребности в



50 г сырой капусты = ок. 32 мг кальция

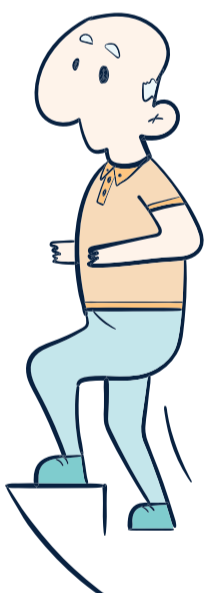


1 йогурт = примерно 1/5 суточной потребности в кальции

2 ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КОСТЕЙ И МЫШЦ

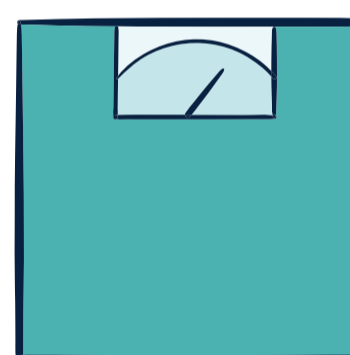


СТАРАЙТЕСЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ В ТЕЧЕНИЕ 30-40 МИНУТ ТРИ-ЧЕТЫРЕ РАЗА В НЕДЕЛЮ



ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДХОДЯТ УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ И СОПРОТИВЛЕНИЕМ! Практикуйте также упражнения на равновесие!

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ВЕС ТЕЛА



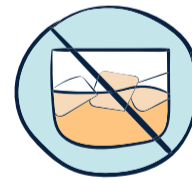
ИМТ ВЫШЕ 19 КГ/М2

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА ЗНАЧЕНИЕ

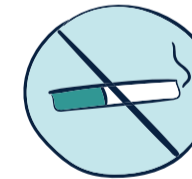
| | |
|-------------|------------|
| Ниже 19 | Недовес |
| 19.1 - 24.9 | Нормальный |
| 25.0 - 29.9 | Лишний вес |
| Выше 30,0 | Ожирение |

3

НЕ КУРИТЕ И ИЗБЕГАЙТЕ ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ



УПОТРЕБЛЕНИЕ БОЛЕЕ 2 ЕДИНИЦ АЛКОГОЛЯ В ДЕНЬ ПОВЫШАЕТ РИСК ПЕРЕЛОМОВ.



КУРЕНИЕ ПОЧТИ ВДВОЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ПЕРЕЛОМА БЕДРА.

5 БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМ К ЛЮБЫМ ЛИЧНЫМ ФАКТОРАМ РИСКА



ПОТЕРЯ РОСТА

4 см/ 1 1/2 дюйма или больше?



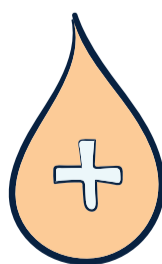
ГЕНЕТИКА

Перелом бедра у родителей?



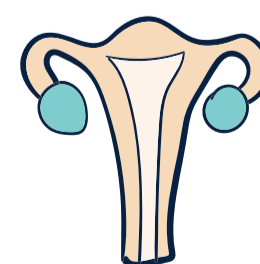
МЕДИКАМЕНТЫ

Например, кортикостероиды или лечение рака?



ЗАБОЛЕВАНИЯ

например, ревматоидный артрит, диабет?



МЕНОПАУЗА

До 45 лет?

ПРОЙДИТЕ ПРОВЕРКУ РИСКА ОСТЕОПОРОЗА ПО МЕТОДИКЕ IOF

Чтобы узнать, можете ли вы быть в группе риска

ПОВОРОТЕ СО СВОИМ ВРАЧОМ И ПОПРОСИТЕ ПРОВЕСТИ ТЕСТИРОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ, ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО.



* Национальная академия медицины (США)