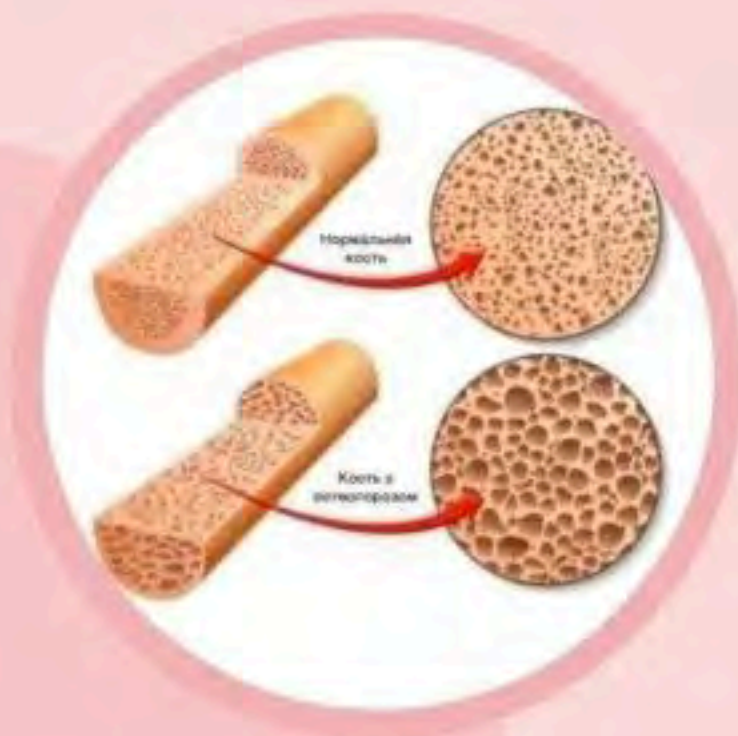


ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПИТАНИЯ, ПОЛЕЗНОГО ДЛЯ КОСТЕЙ

В течение всей жизни
потребляйте достаточное
количество кальция
и витамина D, который
помогает ему усваиваться



Источники кальция: молочные продукты (молоко, кефир, творог, йогурт, сыры),
брокколи, шпинат, рыбные консервы, кунжут, бобовые.

Витамин D содержится в яичных желтках, печени трески, жирной рыбе,
а также синтезируется в коже под воздействием ультрафиолетовых лучей.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА

РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Любительский спорт
в течение всей жизни
способствует
улучшению качества
костной ткани



Ходьба, бег, теннис, танцы, занятия на кардиотренажерах укрепляют кости и мышцы, а упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшения равновесия снижают риск падений.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Курение и употребление
алкоголя способствуют
снижению плотности
костной ткани



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА

РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА

Для выявления
раннего остеопороза
регулярно проходите
профилактические
обследования



До утраты от 20 до 30 % костной массы остеопороз никак себя не проявляет. В возрасте после 40 лет, особенно при наличии факторов риска, рекомендуется регулярно проходить профилактические обследования для выявления раннего остеопороза.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»