Всемирный день борьбы с остеопорозом (WOD), каждый год отмечается 20 октября.

Эта всемирная кампания была организована Международным фондом остеопороза (International Osteoporosis Foundation, или IOF) в 1998 году.

Каждая третья женщина и каждый пятый мужчина в возрасте 50 лет и старше перенесут перелом, причиной которого будет остеопения, или остеопороз.

Остеопороз делает кости слабыми и хрупкими, поэтому, они очень легко ломаются , для этого достаточно незначительного падения, удара, чихания или внезапного резкого движения.

Переломы, вызванные остеопорозом, могут быть опасными для жизни и часто становятся причиной не только долгосрочной инвалидности, но и, смерти.

Последствия остеопоретических переломов оказывают разрушительное влияния на миллионы людей во всем мире и приводят к огромным социально-экономическим издержкам для общества и систем здравоохранения.

**ФАКТЫ**

* Каждые три секунды у кого то на Земле происходит перелом, обусловленный остеопорозом.
* К 2050 году, прогнозируется, что частота новых случаев перелома шейки бедра у мужчин во всем мире возрастет на 310%, у женщин - на 240%.
* Большинство из тех, кто перенес остеопоротический перелом никогда не проходили обследование и никогда не получали лечения.
* Ранее перенесенный перелом связан с повышением риска любого перелома на 86%.

**ПРОФИЛАКТИКА**

Можно ли предотвратить остеопороз и переломы?

Да, если вовремя начать профилактические мероприятия!

**5 ШАГОВ К ЗДОРОВЫМ КОСТЯМ И БЕЗ ПЕРЕЛОМОВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |   |   |   | **1. БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ.** |

Оптимально: выполнять упражнения, направленные на снижение веса, укрепление мышц и упражнения на развитие равновесия.

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |   |   |   | **2. СОБЛЮДАЙТЕ ДИЕТУ, БОГАТУЮ ПОЛЕЗНЫМИ ДЛЯ КОСТЕЙ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ.** |

Кальций, витамин D и белок - наиболее важны для здоровья костей.

Умеренное воздействие солнечного света поможет вам получить достаточное количество витамина D.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |   |   |   | **3. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.** |

|  |
| --- |
|  |

Поддерживайте здоровый вес тела, избегайте курения, употребления алкоголя, и, ограничьте употребление кофе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |   |   |   | **4. УЗНАЙТЕ, ЕСТЬ ЛИ У ВАС ФАКТОРЫ РИСКА.** |

|  |
| --- |
|  |

Обсудите с врачом, находитесь ли вы в группе риска по развитию остеопороза, особенно если у вас был ранее перелом, или есть особые заболевания и лекарства, которые влияют на здоровье костей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |   |   |   | **5. ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПРОЙДИТЕ СКРИНИНГОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.** |

Если в результате исследования будет подтверждено, что вы подвергаетесь высокому риску развития остеопороза, вам, вероятно, понадобится лекарство для обеспечения защиты от переломов.

|  |
| --- |
|  |