

# Что такое остеопороз?



Остеопороз — болезнь, при которой кости становятся более хрупкими. Это ведет к увеличению риска переломов костей («хрупкие» кости). Люди с остеопорозом могут получить перелом даже от легкого толчка или падения с высоты своего роста в процессе своей обычной жизни. Остеопороз не имеет клинических признаков или симптомов, пока не случился перелом, поэтому его часто называют «молчаливой» болезнью.



Кость в норме



Кость при остеопорозе



**«Хрупкие» кости — это может коснуться и Вас!**

Мировая статистика говорит о том, что перелом по причине остеопороза случается каждые три секунды. Каждая третья женщина и каждый пятый мужчина в возрасте после 50 лет получают перелом в более позднем периоде жизни. Женщины старше 45 лет проводят в больнице из-за переломов, связанных с остеопорозом, больше дней, чем из-за многих других болезней, включая диабет, инфаркт и рак молочной железы.



## ХВАТИТ ОДНОГО!

Не допусти следующего перелома



**ПОМНИТЕ:**  
Остеопороз хорошо поддается лечению!  
Начинать лечиться никогда не поздно!

## У Вас был перелом? Обследуйтесь на остеопороз



## Один перелом вызывает следующий

Известно, что каждый перенесенный перелом увеличивает риск последующих: более 50% пациентов, перенесших перелом бедренной кости, отмечают, что ранее уже имели перелом костей. По данным исследований, перелом позвоночника или кости предплечья увеличивает риск повторного перелома в 5 раз, перелома бедренной кости - в 2 раза. В связи с этим всем гражданам **в возрасте 50 лет и старше, перенесшим перелом, необходимо пройти обследование на остеопороз.**

### Пройдите небольшой тест на остеопороз

1. Был ли у Ваших ближайших родственников перелом бедренной кости (шейки бедра) при незначительной травме?
2. Был ли у Вас когда-нибудь перелом костей при незначительной травме?
3. Для женщин: было ли Вам менее 45 лет, когда наступила менопауза?
4. Для женщин: прекращались ли у Вас менструации на срок более года (кроме периода родов)?
5. Для мужчин: имелись ли у Вас когда-нибудь нарушения потенции, отсутствие полового влечения, бесплодие, связанные с низким уровнем тестостерона?
6. Принимали ли Вы кортикостероидные гормоны в таблетках (преднизолон, метипред, полькортолон или др.) более 3 месяцев?
7. Уменьшился ли Ваш рост более чем на 3 см?
8. Злоупотребляете ли Вы алкоголем?
9. Часто ли у Вас бывают поносы, есть ли у Вас болезни пищеварительного тракта (например болезнь Крона, целиакия, удаление части желудка или кишечника, цирроз печени)?
10. Курите ли Вы?
11. Страдаете ли Вы ревматоидным артритом?
12. Имеете ли Вы недостаточную массу тела (менее 57 кг) или низкий ИМТ (ниже 20 г/м<sup>2</sup>)
13. Имеются ли у Вас неблагоприятные факторы риска образа жизни: низкая физическая активность, непереносимость молочных продуктов, низкое поступление витамина D или малое пребывание на солнце?

**ЕСЛИ ВЫ ОТВЕТИЛИ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ХОТЯ БЫ НА ОДИН ВОПРОС - ВАМ НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ОСТЕОПОРОЗ**



# ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



# БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ

## НЕБЕЗОПАСНЫЙ БЫТ – ОДНА ИЗ ПРИЧИН ПАДЕНИЙ И ТРАВМ

Каждый год тысячи пожилых людей падают дома. Многие из них получают серьезные травмы, включая переломы (наиболее часто — шейки бедра, кистей рук, костей таза, позвонков). Падения часто происходят из-за внешних причин, которым не придают значения в бытовых условиях, но их можно легко устранить.



## ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ?

Дом должен быть обустроен так, чтобы пожилой человек мог свободно по нему передвигаться, выполнять различные домашние, бытовые, досуговые мероприятия во всех помещениях - без риска упасть.

## ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗОНАМ В ЖИЛОМ ПОМЕЩЕНИИ

### ВАННАЯ КОМНАТА



УСТАНОВИТЕ ПОРУЧНИ  
НАД ВАННОЙ В  
ЗАВИСИМОСТИ ОТ  
ТОГО, КАКАЯ НОГА  
ПОДНИМАЕТСЯ ЛЕГЧЕ



НА ПОЛУ В ВАННОЙ И  
ДУШЕВОЙ ПОЛОЖИТЕ  
ПРОТИВОСКОЛЬЗЯЩИЕ  
КОВРИКИ



УСТАНОВИТЕ  
ПОРУЧНИ ВОЗЛЕ  
УНИТАЗА



УСТАНОВИТЕ  
ПОВОРОТНОЕ  
СИДЕНЬЕ В ВАННУ

### КУХНЯ



ПРОСЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ  
ВОДА ИЗ-ПОД КРАНА НЕ  
РАЗБРЫЗГИВАЛАСЬ, ВОКРУГ  
РАКОВИНЫ И НА ПОЛУ НЕ  
ОСТАВАЛОСЬ ЛУЖ



ОБСУДИТЕ УСТАНОВКУ  
ДАТЧИКОВ ДЫМА



УБЕРИТЕ С ПОЛА ВСЕ  
ПОСТОРОННИЕ ПРЕДМЕТЫ:  
МИСКИ ДЛЯ КОРМА  
ЖИВОТНЫХ, СУМКИ,  
КОРОБКИ И Т.Д.



КРОВАТИ ИЛИ ДИВАНЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЫСОКИМИ, С КОТОРЫХ УДОБНО ВСТАВАТЬ, СИДЯ НА КОТОРЫХ НОГИ СМОГУТ ДОСТАВАТЬ ДО ПОЛА



УСТАНОВИТЕ СВЕТИЛЬНИК В СПАЛЬНЕ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ЕГО ЛЕГКО МОЖНО БЫЛО ВКЛЮЧИТЬ, НЕ ВСТАВАЯ С КРОВАТИ

## КОРИДОР



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ДОРОГА ХОРОШО ОСВЕЩЕНА И НЕТ РИСКА СПОТКНУТЬСЯ



ЕСЛИ В ДОМЕ ЕСТЬ ЛЕСТНИЦА, УСТАНОВИТЕ ПЕРИЛА ПО ОБЕ ЕЕ СТОРОНЫ, ПРИКРЕПИТЕ ПРОТИВОСКОЛЬ-ЗЯЩИЕ ПОЛОСКИ НА КАЖДУЮ СТУПЕНЬ И ПОПРОСИТЕ КОГО-НИБУДЬ ОТМЕТИТЬ ЯРКОЙ КРАСКОЙ ПОРОГИ И КРАЯ ВСЕХ СТУПЕНЕЙ

## ЧЕГО НЕОБХОДИМО ИЗБЕГАТЬ?



**1** НЕ СТРЕМИТЕСЬ САМИ ДОСТАВАТЬ ПРЕДМЕТЫ С ВЕРХНИХ ПОЛОК И АНТРЕСОЛЕЙ

**2** НЕ СТАНОВИТЕСЬ НА СТУЛЬЯ, ПРИСТАВНУЮ ЛЕСТНИЦУ — ИСПОЛЬЗУЙТЕ УСТОЙЧИВУЮ СТРЕМЯНКУ



**3** НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ В КАЧЕСТВЕ ДОМАШНЕЙ ОБУВИ ШЛЕПАНЦЫ БЕЗ ЗАДНИКОВ, ОНИ ПОВЫШАЮТ РИСК ПАДЕНИЯ И ЧАСТО СОСКАЛЬЗЫВАЮТ С НОГ





# ПАДЕНИЯ

КАЖДЫЙ ГОД ТЫСЯЧИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ПАДАЮТ, ПОЛУЧАЯ ПРИ ЭТОМ СЕРЬЕЗНЫЕ ТРАВМЫ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЛОМЫ

Если падения уже случались, а тем более сопровождались травмами – это повод обратиться к врачу

## ПРИЧИНЫ ПАДЕНИЙ:

### МЫШЕЧНАЯ СЛАБОСТЬ

### Что следует делать?



Заниматься физическими нагрузками не менее 150 минут в неделю. Особенно важны силовые упражнения и упражнения на тренировку равновесия



Включить в рацион необходимое количество белка и жидкости

### НАРУШЕНИЕ ПОХОДКИ И РАВНОВЕСИЯ

### Что следует делать?



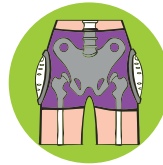
При головокружениях, учащении сердцебиения, приступах потери сознания — обратиться к лечащему врачу



При ходьбе - использовать вспомогательные средства (трость, ходунки)



Во время гололеда использовать «зимоходы» (специальные устройства, которые надеваются на обувь)



При свершившихся ранее падениях - использовать бедренные протекторы (для профилактики перелома бедренной кости)

### ОСТЕОПОРОЗ

### Что следует делать?



Обратить внимание - снижение роста на 4 см и более по сравнению с ростом в возрасте 25 лет - клиническое проявление остеопороза



Проконсультироваться с лечащим врачом, проверить уровень витамина Д и кальция крови, пройти обследование - рентгеновская денситометрия (измерение плотности костей) - при необходимости



В рационе должно быть достаточно кальция, при необходимости - принимать препараты витамина Д



Заниматься физическими нагрузками не менее 150 минут в неделю

### СНИЖЕНИЕ ЗРЕНИЯ

### Что следует делать?



Обратиться к офтальмологу, ежегодно проходить у него обследование



При подъеме или спуске по лестнице не носить мультифокальные очки (очки, сочетающие в себе линзы с разными диоптриями)

## БОЛЕВОЙ СИНДРОМ, БОЛИ В СУСТАВАХ И МЫШЦАХ

## Что следует делать?



Выполнять медикаментозные и немедикаментозные рекомендации врача, в том числе – применение вспомогательных ортопедических средств (трость, наколенники, ортопедические стельки)



Физическая активность, лечебная физкультура (по назначению врача)

## НЕКОТОРЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА, ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПРИЕМ 5 И БОЛЕЕ ПРЕПАРАТОВ В СУТКИ

## Что следует делать?



Обсудить терапию с лечащим врачом



Не принимать самостоятельно не рекомендованные лекарственные препараты

## НЕБЕЗОПАСНЫЙ БЫТ

## Что следует делать?

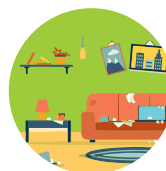
### ОБУСТРОИТЬ БЕЗОПАСНЫЙ «ДОМ-БЫТ»:



Поверхность пола должна быть ровной и не скользкой



Убрать с пола все посторонние предметы (обувь, миски для корма животных, сумки, коробки и т.д.)



Освободить проходы



Убрать ковры и коврики (если их края загибаются и об них можно споткнуться) или надежно прикрепить их к полу с помощью двустороннего скотча



Свернуть провода (например, от ламп, телефона, удлинителей) или прикрепить их к стене так, чтобы не было возможности о них споткнуться



Положить на пол ванной комнаты и в душе нескользящий коврик



Оборудовать пространство рядом с ванной и унитазом поручнями



наличие задника, нескользкая подошва, небольшой каблучок

### НОСИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОБУВЬ

### СОСТАВИТЬ ПЛАН, КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПРОБЛЕМ

Вызов экстренных служб с мобильного телефона		
ПОЖАРНАЯ СЛУЖБА (ПСС)	101	ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ <b>112</b>
ПОЛИЦИЯ	102	
СКОРАЯ ПОМОЩЬ	103	

Пусть в любом удобном месте будет доступна такая табличка

Если пожилой человек по ряду причин не может справиться с падениями самостоятельно – повод людям молодого и среднего возраста помочь разобраться с данной проблемой.

Информацию по теме здорового образа жизни, здоровьесберегающего поведения, профилактики и коррекции проблем пожилого возраста Вы можете найти:

[www.budzdorovperm.ru](http://www.budzdorovperm.ru)

[www.rgnkc.ru](http://www.rgnkc.ru)

# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

## ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

### ОГРАНИЧИТЬ

#### ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ



жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности — сливочное масло, сливки, сметану  
**ХОЛЕСТЕРИНСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ**  
субпродукты, яичные желтки, икру рыб

### ОГРАНИЧИТЬ

#### ПРОСТЫЕ САХАРА



сладости, кондитерские изделия  
**ДО 10% ОТ ОБЩЕЙ КАЛОРИЙНОСТИ**  
не более 20г – 4 чайные ложки

### ОГРАНИЧИТЬ

#### ПОВАРЕННУЮ СОЛЬ



до 5 г в день



### ВВОДИТЬ

#### В РАЦИОН РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА И ЖИРНУЮ РЫБУ



источники моно- и полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3

### УПОТРЕБЛЯТЬ

**КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ С ПОНИЖЕННОЙ ЖИРНОСТЬЮ, ОБОГАЩЕННЫЕ ПРО- И ПРЕБИОТИКАМИ**



### УПОТРЕБЛЯТЬ

**СЫРЫЕ И ОТВАРНЫЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ОТРУБНОЙ И ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, БОГАТЫЕ ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ**



### УПОТРЕБЛЯТЬ

**ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ СОЛЯМИ МАГНИЯ И КАЛИЯ**



(пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи, молоко, говядина, отрубной или цельнозерновой хлеб)

### ВВОДИТЬ

**В РАЦИОН ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ С И Р**



отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черноплодная рабина, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник

### УПОТРЕБЛЯТЬ

**ДОСТАТОЧНО ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В**



они содержатся в хлебе из муки грубого помола, зернобобовых культурах, крупах (гречневой, овсяной, пшеничной), молочных продуктах, рыбе

### ПИТАТЬСЯ

**4–5 РАЗ В ДЕНЬ**



Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать, припускать и готовить на пару); использовать микроволновую печь, аэрогриль