



Служба  
здоровья



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



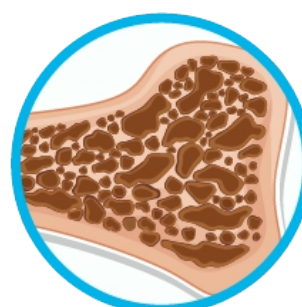
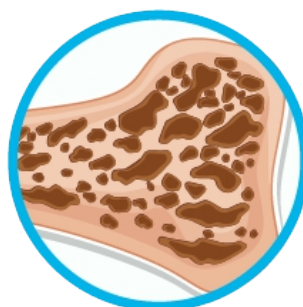
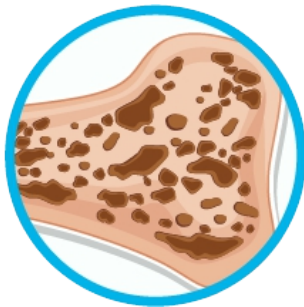
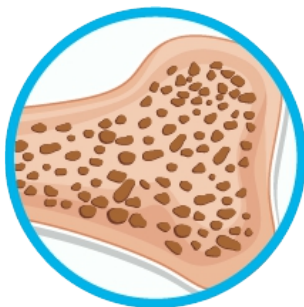
ТЕРРИТОРИЯ  
ЗДОРОВЬЯ

# ОСТЕОПОРОЗ





**ОСТЕОПОРОЗ – ЭТО МЕТАБОЛИЧЕСКОЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЕ КОСТЕЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕСЯ  
СНИЖЕНИЕМ ИХ ПЛОТНОСТИ В РЕЗУЛЬТАТЕ  
УМЕНЬШЕНИЯ КАЧЕСТВА КОСТНОГО ВЕЩЕСТВА  
ИЛИ НЕДОСТАТОЧНОГО ЕГО ОБЫЗВЕЩТВЛЕНИЯ**





**Служба  
здоровья**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



**ТЕРРИТОРИЯ  
ЗДОРОВЬЯ**

## СИМПТОМЫ ОСТЕОПОРОЗА:



**Боль в спине, вызванная  
коллапсом позвонка  
(компрессионный перелом)**



**Уменьшение роста  
с течением времени**



**Хрупкость костей**



**Сутулость**



## **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ МОГУТ УВЕЛИЧИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА:**



**Курение. Доказано, что употребление табака снижает минеральную плотность костей, делая их слабыми**



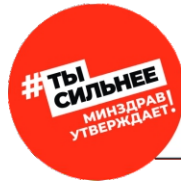
**Алкоголь. Злоупотребление алкоголем может привести к потере костной массы**



**Малоподвижный образ жизни. Люди, ведущие сидячий образ жизни, имеют более высокий риск развития остеопороза, чем физически активные**



**Служба  
здоровья**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

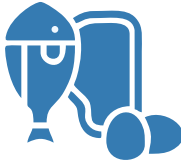


**ТЕРРИТОРИЯ  
ЗДОРОВЬЯ**

## **ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТЕОПОРОЗА**



**БОБОВЫЕ:**  
бобы, фасоль, нут



**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ:**  
мясо, рыба, молочные продукты



**ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ  
СОДЕРЖАНИЕМ КАЛЬЦИЯ:**  
кунжут, нежирные молочные продукты,  
лосось или сардины с костями,  
шпроты в масле