

**6 октября – 22 октября 2023 года**

**«Неделя профилактики остеопороза»**

**\* Остеопороз — заболевание, при котором**

**снижается объем костной массы и нарушается ее качество, что приводит к хрупкости костей и риску переломов.**

**\* У половины людей, перенесших в результате остеопороза хотя бы один перелом, в течение двух лет случается повторный перелом. После первого перелома риск развития повторного увеличивается в 3 раза, после второго – в 5**

**раз.**

**\*Остеопороз называют «молчаливым заболеванием», потому что годами оно может не проявлять себя.**

**\*Как профилактировать развитие остеопороза:**

* 1. **Обсудить с врачом факторы риска**

**остеопороза и комплекс необходимых обследований;**

* 1. **Корректировать уровень витамина D при его дефиците, согласовать со специалистом профилактическую дозу витамина D3;**
  2. **Употреблять продукты питания, содержащие кальций. При его дефиците риск остеопороза повышен.**
  3. **Иметь достаточную физическую активность, чтобы не потерять костную и мышечную массу.**