

# ФАКТЫ ОБ ОСТЕОПОРОЗЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ КОСТИ БЫЛИ КРЕПКИМИ И НЕ ЛОМАЛИСЬ?



У **1 из 3 женщин** и у **1 из 5 мужчин** в возрасте после 50 лет могут быть переломы вследствие остеопороза



Переломы в результате остеопороза являются причиной боли, инвалидности и снижения качества жизни



**33%** пациентов после перелома шейки бедра из-за остеопороза теряют самостоятельность в быту, и им необходима помощь близких



**1 из 5 пациентов** умирает в течение года после перенесенного перелома шейки бедра



**КАЖДЫЕ 3 СЕКУНДЫ** в мире происходит перелом костей, и **КАЖДЫЕ 22 СЕКУНДЫ** происходит перелом позвонков!

В 2000 году в мире было зарегистрировано 9 миллионов переломов вследствие остеопороза. Из них:

**1,4 МИЛЛИОНА ПЕРЕЛОМОВ ПОЗВОНКОВ**

**1,7 МИЛЛИОНА ПЕРЕЛОМОВ КОСТЕЙ ПРЕДПЛЕЧЬЯ**

**1,6 МИЛЛИОНА ПЕРЕЛОМОВ ШЕЙКИ БЕДРА!**



СОГЛАСНО ДАННЫМ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В **2050** ГОДУ КОЛИЧЕСТВО ПЕРЕЛОМОВ ШЕЙКИ БЕДРА В МИРЕ СУЩЕСТВЕННО ВОЗРАСТЕТ – НА **240%** СРЕДИ ЖЕНЩИН И НА **310%** СРЕДИ МУЖЧИН!



Женщины **СТАРШЕ 45** лет проводят в больнице больше дней в связи с остеопорозом и переломами вследствие остеопороза, чем в связи с другими заболеваниями, в т. ч. сахарным диабетом, инфарктом миокарда и раком молочной железы!

КАЖДЫЙ ГОД В МИРЕ ПРОИСХОДИТ

# 1,6 МИЛЛИОНА

ПЕРЕЛОМОВ ШЕЙКИ БЕДРА

## КУРЕНИЕ



СНИЖАЕТ ПЛОТНОСТЬ КОСТЕЙ И УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ПЕРЕЛОМОВ. ЭТОТ РИСК УВЕЛИЧИВАЕТСЯ С ВОЗРАСТОМ!



## СПОРТ И РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Регулярные физические нагрузки снижают риск остеопороза, переломов костей и падений!



## В ЛАТВИИ

КАЖДЫЙ ГОД ПРОИСХОДИТ 7000–8000 ПЕРЕЛОМОВ

В 2015 ГОДУ БЫЛО 7119 ПЕРЕЛОМОВ КОСТЕЙ:  
60% – У ПАЦИЕНТОВ СТАРШЕ 50 ЛЕТ  
34% – У ПАЦИЕНТОВ СТАРШЕ 70 ЛЕТ



## ПИТАНИЕ И ОТДЕЛЬНЫЕ

Для того чтобы укрепить кости,



## ПРОДУКТЫ ИМЕЮТ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОСТЕЙ!

нужно употреблять в пищу продукты, богатые кальцием, белками и витамином D! Нужно загорать: солнце – лучший источник витамина D