**16-22 октября. 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 с годами оно может не проявлять себя.

**Как профилактировать развитие остеопороза:**

1. Обсудить с врачом факторы риска остеопороза и комплекс необходимых обследований.
2. Корректировать уровень витамина D при его дефиците, согласовать со специалистом профилактическую дозу витамина D3.
3. Употреблять продукты питания, содержащие кальций. При его дефиците риск остеопороза повышен.
4. Иметь достаточную физическую активность, чтобы не потерять костную и мышечную массу.

Дополнительные материалы для использования в работе

**Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:**

* [20 октября – Всемирный день борьбы с остеопорозом](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/20-oktyabrya-vsemirnyy-den-borby-s-osteoporozom/)

**Статьи:**

* [20 октября – Всемирный день борьбы с остеопорозом](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/kollegam/vsemirnye-dni/20-oktyabrya-vsemirnyy-den-borby-s-osteoporozom/?sphrase_id=27008)
* [20 октября во всем мире традиционно отмечается Всемирный день борьбы с остеопорозом!](https://gnicpm.ru/articles/vazhnye-daty-v-zdravoohranenii/20-oktyabrya-vo-vsem-mire-tradiczionno-otmechaetsya-vsemirnyj-den-borby-s-osteoporozom.html)
* [Всемирный день борьбы с остеопорозом](https://gnicpm.ru/dates-2022/vsemirnyj-den-borby-s-osteoporozom-2022.html)
* [Азбука пациента. Остеопороз](https://gnicpm.ru/wp-content/uploads/2021/07/osteoporoz.pdf)
* [Остеопороз](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/osteoporoz-2.html)
* [Питание и остеопороз](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovoe-pitanie/bolezni-pitaniya/osteoporoz/?sphrase_id=27008)
* [Диагностика и лечение остеопороза](https://gnicpm.ru/articles/novosti/diagnostika-i-lechenie-osteoporoza-2.html)
* [Пять основных стратегий для снижения риска остеопороза и переломов](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/pyat-osnovnyh-strategij-dlya-snizheniya-riska-osteoporoza-i-perelomov.html)
* [Профилактика остеопороза](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/profilaktika-osteoporoza.html)
* [Сахарный диабет — фактор риска развития остеопороза](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/saharnyj-diabet-faktor-riska-razvitiya-osteoporoza.html)
* [Мифы и факты об остеопорозе](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/mify-i-fakty-ob-osteoporoze/)
* [Профилактика остеопороза](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/profilaktika-osteoporoza/)
* [Что нужно знать об остеопорозе](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/chto-nuzhno-znat-ob-osteoporoze/)
* [Возраст 70+ Как сохранить свое здоровье?](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/vozrast-70-kak-sokhranit-svoe-zdorove/?sphrase_id=27008)
* [О пользе ходьбы](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/o-polze-xodby/?sphrase_id=27008)
* [Приём БАД или «Не навреди!»](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/vitaminy/priyem-bad-ili-ne-navredi-/)
* [Фтор](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/ftor/)
* [Правильное питание для женщин](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/pravilnoe-pitanie-dlya-zhenshhin/)
* [Пьешь в юности – ломаешь кости взрослым](https://www.takzdorovo.ru/privychki/pesh-v-unosti-lomaesh-kosti-vzroslym/)
* [Сидячий образ жизни приводит к остеопорозу](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/sidyachij-obraz-zhizni-privodit-k-osteoporozu/)
* [Для крепости костям надо вибрировать](https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/dlya-kreposti-kostyam-nado-vibrirovat/)
* [Остеопороз и курение](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/profilaktika-osteoporoza/osteoporoz-i-kurenie/)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:**

* [ВКонтакте](https://vk.com/profilaktikatsk)
* [Одноклассники](https://ok.ru/profilaktikatsk/)

**Информационные материалы** [(скачать материалы)](https://cloud.mail.ru/public/r4qr/FTrR17H9h):

* Инфографика «Всемирный день борьбы с остеопорозом»
* Инфографика «Всемирный день остеопороза»
* Буклет «Осторожно: остеопороз!»
* Инфографика «Кальций важен для укрепления в организме в любом возрасте»
* Инфографика «Факторы риска развития остеопороза»
* Инфографика «Любите свои кости» (4 варианта)
* Брошюра «Накормите ваши кости»
* Брошюра «Полюбите свои кости»
* Брошюра «Крепкие кости – сильный мужчина»
* Брошюра «Здоровое питание – здоровые кости»
* Листовка «Глюкокортикоидный остеопороз»
* Листовка «Сахарный диабет и остеопороз»
* Листовка «Остеопороз и целиакия»
* Плакат «Накормите ваши кости» (3 варианта)

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

* [Профилактика развития остеопороза в разные возрастные периоды](https://vk.com/video-39950093_456239659)
* [Рекомендации по профилактике остеопороза](https://vk.com/video-39950093_456239562)
* [Остеопороз](https://vk.com/video-39950093_456239361)[- дело семейное](https://vk.com/video-39950093_456239361)
* [Остеопороз – тихий вор](https://medsanprosvet.ru/events/osteoporoz-tihij-vor/)
* [Как узнать, есть ли у Вас риск остеопороза и переломов и что предпринять, если есть](https://medsanprosvet.ru/events/kak-uznat-est-li-u-vas-risk-osteoporoza-i-perelomov-i-chto-predprinyat-esli-est/)
* [Оказание помощи пациентам с остеопорозом врачами первичного звена здравоохранения](https://org.gnicpm.ru/seminar-okazanie-pomoshhi-paczientam-s-osteoporozom-vrachami-pervichnogo-zvena-zdravoohraneniya-25-05-2022-1100-1200-msk)
* Остеопороз: группы риска, диагностика, профилактика (youtu.be/oYDxLyqcRis)
* Остеопороз, витамин Д, кальций, лечение остеопороза/medBOOM (youtu.be/x1zAxMbMkBc)
* Остеопороз. Лечение (youtu.be/BZbkjVz1BB4)
* Менопауза и остеопороз (youtu.be/0HWaayMLTO0)
* Остеопороз и боль: как лечить? Школа полезных советов для жизни без боли (youtu.be/KaHAFKnNyn8)