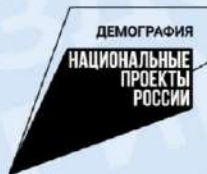


**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



1/3



## Профилактика остеопороза

**Остеопороз** – заболевание, при котором снижается объем костной массы и нарушается ее качество, что приводит к хрупкости костей и переломам



Поделитесь этой  
информацией с теми, кто Вам дорог





## Профилактика остеопороза

### Риски



Наследственность



Сидячий  
образ жизни



Возраст 45+



Дефицит  
массы тела



Неполноценное  
питание



## Профилактика остеопороза

### Что делать?

- ✓ Проходить профилактические осмотры



- ✓ Заниматься физической активностью для поддержания мускульного тонуса
- ✓ Принимать солнечные ванны от 15 минут в день
- ✓ Полноценно питаться (молочные продукты, зелень, орехи, рыба)
- ✓ Высыпаться
- ✓ Контролировать уровень витамина D и кальция в организме
- ✓ Отказаться от курения
- ✓ Сократить потребление алкоголя