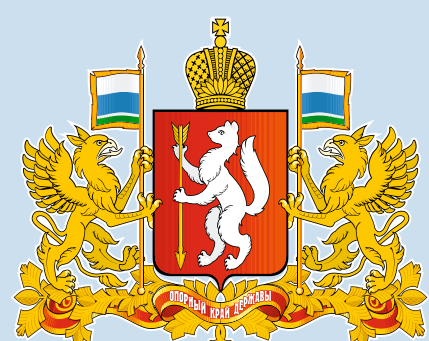




ПРЕДОТВРАТИМ ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДУЮЩИЙ ПЕРЕЛОМЫ!

ОСТЕОПОРОЗУ – НЕТ!

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

ВАЖНЫЕ ФАКТЫ ОБ ОСТЕОПОРОЗЕ:

- ❗ **Остеопороз** – это заболевание, при котором кости становятся **хрупкими и легко ломаются**, даже при **незначительной** травме или без нее.
- ❗ Во всем мире у каждой третьей женщины и каждого пятого мужчины старше 50 лет случается перелом, вызванный остеопорозом.
- ❗ Остеопороз **«невидим»** – видимых признаков или симптомов нет, пока кость не сломается.
- ❗ Переломы, связанные с остеопорозом, чаще всего случаются **в костях запястья, в плечевой кости, шейке бедренной кости, позвонках**, но возможны и переломы других костей.
- ❗ Переломы, связанные с остеопорозом, могут иметь **серьезные последствия**: хроническая боль, снижение подвижности и способности к самообслуживанию, уменьшение роста, развитие сутулости.
- ❗ После первого перелома часто возникают **повторные переломы**.
- ❗ После каждого перелома **риск последующих переломов** возрастает в несколько раз.



УМЕНЬШИТЕ ВАШ РИСК ПАДЕНИЙ И ПЕРЕЛОМОВ

- ✓ **Регулярные, целенаправленные тренировки для улучшения мышечной силы и равновесия могут уменьшить риск падений.**
- ✓ **Медикаментозное лечение остеопороза делает кости прочнее, риск переломов снижается.**