

Пить правильно и в достаточном количестве.



Прием чистой воды должен быть регулярным.

Помнить о кулинарной обработке.

Отдавать предпочтение свежим фруктам и овощам. Жареное, копченое следует ограничить, продукты можно тушить и запекать.



Чтобы питательные вещества лучше усваивались, желательно есть чаще и небольшими порциями.

Гимнастика от остеопороза: 4 несложных упражнения на каждый день

Делать эту гимнастику пожилым людям надо ежедневно, в медленном темпе, не задерживая дыхание.

Каждое упражнение выполнять 5–6 раз.

Лежа на животе:

Поочередный подъем правой и левой ноги.

Подъем обеих прямых ног, с задержкой на 5 сек., затем опустить.

Поднять обе руки, затем поднять обе ноги, задержаться в таком положении на 3–5 сек.

Лежа на боку:

Махи правой ногой. Круговые движения ногой, согнутой в колене. Затем – другой ногой.

Обе ноги поднять и опустить, затем поднять правую ногу, присоединить к ней левую, задержать на 3–5 сек., опустить обе ноги. Затем поменять ноги.

Лежа на спине:

Круговые движения кистями рук и стопами (на себя).

Ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вверх. Покачивание корпуса влево и вправо.

Ноги согнуты в коленях, правое колено обхватить руками и подтянуть к животу, затем левое колено (8–10 раз).

Ноги согнуты в коленях, подъем таза на вдохе,

Сидя:

Руки вверх, потянуться руками в потолок на вдохе, руки вниз – на выдохе.

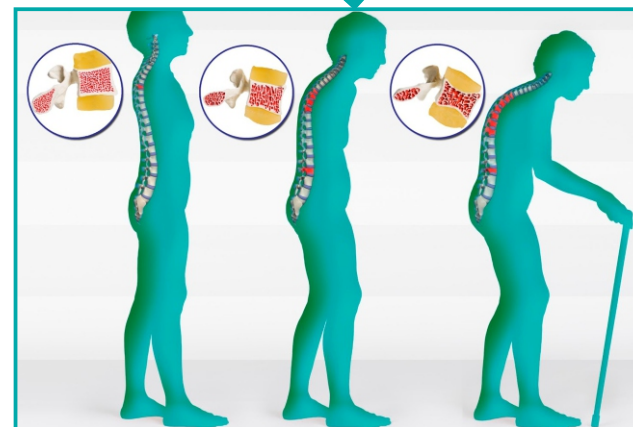
Руки назад, прогнуться, соединить лопатки – на вдохе, исходное положение – на выдохе.

Министерство здравоохранения
Пензенской области



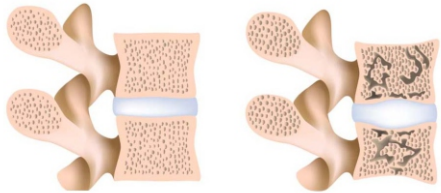
ОСТЕОПОРОЗ

**полезные
советы**



Норма

Остеопороз



Остеопороз - это заболевание, характеризующееся недостаточным или неправильным формированием костной ткани, избыточной потерей костной массы, или сочетанием обоих факторов.

Остеопороз приводит к хрупкости костей и повышенному риску переломов бедра, позвоночника и запястья.

По мере того, как человек становится старше, его кости становятся менее плотными. Но каждый должен понимать, что «старость» — не означает, что у вас автоматически будет развиваться остеопороз. Есть вещи, которые вы можете сделать самостоятельно, чтобы защитить и укрепить кости, даже если вам за 50.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ БОРЬБЫ С ОСТЕОПОРОЗОМ

 <p>Активный образ жизни</p>	<p>Достаточное потребление кальция и витамина Д</p> 
<p>Использование вспомогательных средств для опоры и передвижения</p> 	<p>Обеспечение безопасности в доме</p> 
 <p>Отказ от курения</p>	 <p>Осторожность с приемом снотворных и седативных препаратов</p>
 <p>Сокращение употребления кофеина и алкоголя</p>	

РЕГУЛЯРНО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ

Включать в рацион продукты, содержащие витамин Д и кальций.

Разрешенные продукты

Молоко и молочные продукты средней или низкой жирности;
 Кисломолочные продукты;
 Любая рыба;
 Морепродукты, морская капуста;
 Курица, индейка;
 Кролик;
 Нежирная говядина;
 Любые корнеплоды;
 Тыква, кабачки;
 Томаты, белокочанная капуста;
 Листовые овощи;
 Зелень, особенно сельдерей и петрушка;
 Любые грибы, но больше всего кальция – в белых;

Любые фрукты и ягоды;
 Изюм, курага, чернослив;
 Перепелиные и куриные яйца;
 Семена подсолнечника и тыквы;
 Бобовые;
 Миндаль, грецкие орехи, арахис;
 Злаки и крупы;
 Хлебобулочные изделия из ржаной или низкосортной муки, а также с добавлением семян и отрубей;
 Рафинированные растительные масла;
 Макароны.



Избегать жирных продуктов.



Крайне нежелательные продукты

Шпинат, свекловая ботва, ревень;
 Большое количество поваренной соли;
 Кофеин;
 Шоколад;
 Какао, «Кока-Кола»
 Алкоголь;
 Любые газированные напитки;
 Жирные виды мяса;
 Сахар, мучные сладости;

Баранина;
 Майонез;
 Маргарин;
 Любые соусы на основе жиров;
 Нерафинированное растительное масло;
 Топленое сливочное масло;
 Колбасные изделия, сосиски;
 Чипсы, фастфуд;
 Маринады, соленья



Исключить алкоголь и газированные напитки.