

Информационно-образовательная Программа по профилактике заболеваний людей пожилого возраста, поддержке здорового образа жизни среди инвалидов и пенсионеров "ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ"

Благотворительная программа РООИ "Здоровье человека" "Школа здоровья" реализуется в соответствии с Государственной программой "Социальная поддержка жителей города Москвы на 2012-2016 годы", утвержденной Постановлением Правительства Москвы от 06.09.2011г. № 420-ПП.

Программа предусматривает проведение на базе Центров социального обслуживания населения районов города Моск-



вы информационной работы с целью повышения грамотности инвалидов в области предупреждения развития остеопороза.

Социально-значимая программа благотворительной направленности **РООИ "Здоровье человека" Профилактика и охрана здоровья инвалидов на базе учреждений социальной защиты населения г. Москвы** предусматривает:

- обследование костной массы у пожилых людей,
- выявление групп риска и проведение реабилитационных мероприятий.

Программу осуществляет Региональная общественная организация инвалидов "Здоровье человека", в течение ряда лет успешно решающая задачи профилактики и лечения остеопороза у пожилых людей.

В Центре Остеопороза РООИ "Здоровье человека" имеется необходимое оборудование Денситометр DXL CALSCAN фирмы ЛУНД (Швеция), широко используемый во многих странах и позволяющий выявить заболевание на самых ранних стадиях. Прием ведут высококвалифицированные специалисты, ведущие научную работу по проблемам возрастных изменений организма, в том числе остеопороза.

РООИ «Здоровье человека»
www.humanhealth.ru

Справки и запись по телефону
(495) 674-06-10

С помощью приведенной ниже таблицы Вы сможете рассчитать дневное потребление кальция.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ КАЛЬЦИЕМ

(содержание кальция рассчитано на 100 г продукта)

| ПРОДУКТЫ | Кальций (мг) |
|--------------------------|--------------|
| Апельсины | 35 |
| Сушеные яблоки | 45 |
| Инжир | 57 |
| финики | 45 |
| Курага | 170 |
| Изюм | 56 |
| Миндаль | 254 |
| Арахис | 70 |
| Семена тыквы | 60 |
| Подсолнечник | 100 |
| Кунжут | 1150 |
| Молоко, кефир | 100 |
| Творог | 95 |
| Плавленный сыр | 300 |
| Твердый сыр | 600 |
| Сметана | 100 |
| Йогурт | 120 |
| Салат | 82 |
| Капуста | 60 |
| Сельдерей | 240 |
| Зеленая фасоль | 40 |
| Зеленые оливки | 77 |
| Сушеные соевые бобы | 226 |
| Вяленая рыба с костями | 3000 |
| Сардины консервированные | 350 |

РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ИНВАЛИДОВ
"ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА"



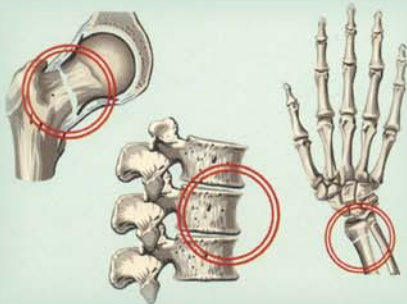
Информационно-образовательная Программа по профилактике заболеваний людей пожилого возраста, поддержке здорового образа жизни среди инвалидов и пенсионеров "ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ"



СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМАЯ ПРОГРАММА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОСТЕОПОРОЗЕ

Остеопороз - это метаболическое заболевание скелета, связанное со снижением костной массы и качества кости. Главная опасность остеопороза - переломы костей, иногда даже при незначительных повседневных нагрузках. Наиболее опасными зонами являются шейка бедренной кости, позвоночник, лучевая кость в области запястья. Именно в этих костях нередко развиваются остеопоротические переломы даже при минимальной травме.



Кто подвержен риску остеопороза?

- женщины после наступления менопаузы
- пожилые люди обоего пола
- лица, длительное время принимающие глюкокортикоиды, противосудорожные, мочегонные препараты и антикоагулянты
- женщины с нарушением менструального цикла
- лица, страдающие такими эндокринными заболеваниями, как сахарный диабет и гипертиреоз

Что способствует развитию остеопороза?

- курение
- избыточное употребление алкоголя, кофе
- сидячий образ жизни
- недостаток кальция (особенно в детстве)

Фактор риска остеопороза

Проверьте себя, есть ли у Вас риск заболеть остеопорозом. Ответьте на вопросы теста, разработанного Международным Фондом Остеопороза. Если Вы ответили "да" хотя бы на один вопрос, это означает, что Вы подвержены риску развития этого заболевания с последующими переломами. В этом случае Вам желательно пройти денситометрическое исследование костей, которое позволит более точно определить их состояние.

1. Был ли у ваших ближайших родственников перелом шейки бедра после незначительной травмы?
2. Был ли у Вас когда-нибудь перелом костей при незначительной травме?
3. Для женщин: было ли Вам менее 45 лет, когда наступила менопауза?
4. Для женщин: прекращались ли у Вас менструации на срок более года (кроме периода родов)?
5. Для мужчин: имелись ли у вас когда-нибудь нарушения потенции, отсутствие полового влечения, бесплодие, связанное с низким уровнем тестостерона?
6. Принимали ли Вы стероидные гормоны в таблетках (преднизолон или др.) более 6 месяцев?
7. Уменьшился ли Ваш рост более чем на 3 см?
8. Злоупотребляете ли Вы алкоголем?
9. Часто ли у Вас бывают поносы?
10. Выкуриваете ли Вы больше пачки сигарет в день?

Как распознать остеопороз?

Остеопороз сложно выявить, учитывая, что на ранних стадиях заболевание протекает бессимптомно. Иногда единственным симптомом является боль в спине при длительном стоянии, уменьшающаяся в горизонтальном положении. Если вы относитесь к группе риска, не дожидаясь появления более грозных сигналов, обратитесь к специалисту и пройдите обследование. Самый широко используемый метод диагностики - это денситометрия, которая позволяет быстро, безопасно и с высокой точностью определить стадию заболевания. Этот метод также используется для оценки эффективности лекарственной терапии.



Лечение и образ жизни при остеопорозе

Если денситометрическое обследование выявило снижение костной массы и поставлен диагноз остеопороз, то в первую очередь нужно выработать правильную стратегию лечения. Препараты для лечения остеопороза можно разделить на три группы:

- препятствующие резорбции (рассасыванию) костей;
- способствующие костеобразованию;
- комбинированного действия.

Выбор схемы лечения определяется врачом. Нужно настроиться на длительную терапию, так как короткий курс приема любого антиостеопоротического препарата никогда не позволит уменьшить риск возникновения переломов. Практически все эти лекарственные препараты включают компоненты кальция и витамина Д.

Не менее чем через полгода следует повторно провести денситометрию для оценки эффективности терапии.

Оставайтесь физически активными - это залог успеха лечения!

Физические упражнения, повышающие мышечный тонус и подвижность суставов, сделают Вас менее восприимчивыми к различного рода травмам, избавят от болей в спине. Кроме того они благоприятно влияют на обмен веществ.

Составьте себе индивидуальную программу гимнастики, но и не отказывайтесь от привычных и посильных занятий спортом и танцами.

Осторожность и воздержанность ваши союзники.

Конечно такое серьезное заболевание должно внести некоторые корректировки в вашу повседневную жизнь. Чтобы избежать падений носите удобную обувь без каблуков, держитесь за перила на лестнице, ограничьте перемещения, когда на улице сыро и скользко. Берегите позвоночник и не поднимайте тяжелых предметов, особенно в положении, наклонившись вперед.

Берегите себя разумно!

Профилактика остеопороза

* Употребление пищи с достаточным содержанием кальция соответственно возрасту

| | |
|---|--------------|
| Подростки, юноши и девушки 11-14 лет | 1200-1500 мг |
| Мужчины 25-65 и женщины 25-50 лет | 1000 мг |
| Беременные и кормящие | 1200-1500 мг |
| Женщины старше 50 и мужчины старше 65 лет | 1500 мг |

* Дополнительный прием препаратов кальция при недостатке его в рационе;

* Достаточная физическая активность:

- при сидячей работе необходимо после каждого часа работы делать 10-ти минутную гимнастику или прогулку;
- 3-4 раза в неделю прогулки или 30 минутный бег трусцой;
- пребывание на свежем воздухе для образования под действием солнечного света витамина Д;

* Ограничение употребления алкоголя, кофе, курения.

