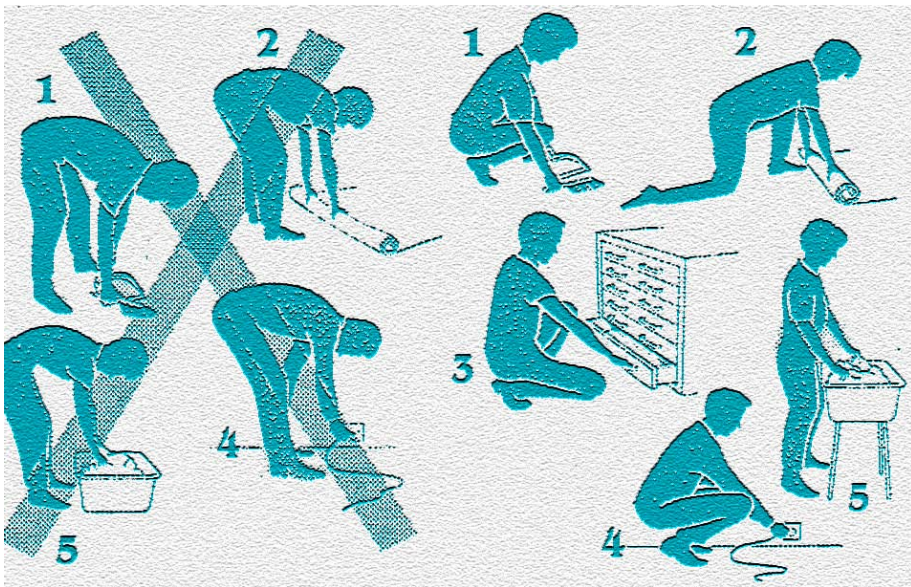
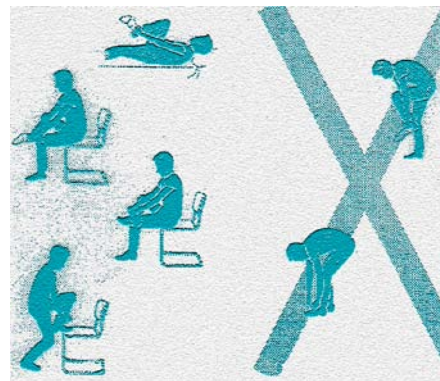
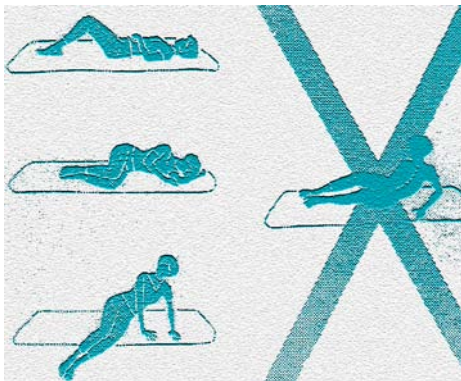


## Какви практични стъпки е необходимо да се предприемат срещу паданията:

- Проверявайте редовно зрението и слуха. Това е важно за добър баланс и стабилност при ходене;
- Наблюдавайте активно и лекувайте оптимално при специалист хроничните си заболявания. Проблеми с кръвното налягане, анемия, нарушено равновесие, прием на различни медикаменти и други са възможни причини за падания;
- Избягвайте рязкото ставане след хранене, сън или почивка. Ниското кръвно налягане може да причини замаяване при тези движения;
- Използвайте бастун или тояжка за подпиране, за да си осигурите добър баланс;
- Обсъдете с лекар оптималната за Вашето състояние физическа активност. Редовната физическа активност е фактор за добро здраве, като подобрява мускулната сила и тонус;
- Избягвайте риска в дома - слабо осветление, мокри и неравни подови настилки. Често използваните предмети трябва да са на лесно достъпни места.



Болните от остеопороза могат да се изложат на риск от счупване дори при извършване на ежедневни дейности. Необходимо е да се променят някои обичайни движения така, че да се избягва навеждането напред от кръстта и извиването на гръбначния стълб. Този тип движения повишават риска от счупване на прешлените. Полезно е да се създаде навик за правилно извършване на някои движения, за което ще Ви помогнат приложените примери:



КАК ДА ЖИВЕЯ С ОСТЕОПОРОЗА?



**Грижите за костите са необходими през всички възрастови периоди. Никога не е твърде рано, или твърде късно да се полагат усилия за костното здраве.**

Универсалните предпазни мерки - балансирано здравословно хранене, оптимален двигателен режим, здравословен начин на живот без тютюнопушене и злоупотреба с алкохол, имат важно значение:

#### **ЗА ДЕЦАТА И ЮНОШИТЕ**

да изградят максимално здрави кости.

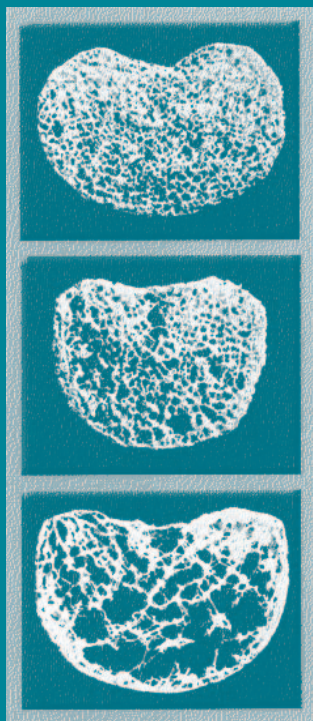
#### **ЗА ХОРАТА В ТРУДОСПОСОБНА ВЪЗРАСТ**

да поддържат нормална костна плътност и здравина.

#### **ЗА ВЪЗРАСТНИТЕ**

да забавят загубата на костна маса.

За качеството на живот на възрастните хора, ключово значение има ранна диагностика на остеопорозата, адекватното лечение и предпазване от падане.



2011

Столична регионална  
здравна инспекция

гр. София  
ул. "Враня" № 20  
Тел. 02/8130 400  
факс 02/831 21 29  
e-mail: director@srzi.bg

[www.srzi.bg](http://www.srzi.bg)

