

## **Как можем да намалим риска от остеопороза**

Остеопорозата в значителна степен е генетично заболяване - т.е. не е възможно да се елиминира наследственото предразположение към болестта. Има обаче стъпки, които ще намалят вашия риск, като елиминират допълнителните рискови фактори.

### **Шест важни стъпки за по-здрави кости през годините**

1. **Първата стъпка към превенция е информираността. Нужно е да знаете, че опасността от поява на болестта е реална, а не преувеличена и някои мерки могат да намалят вашия риск.**

2. **Следващата стъпка е да въведете положителна промяна в начина си на живот, като ограничите цигарите и алкохола. Важно е също да намалите приема на кофеин и да подобрите храненето си, така че да си набавите достатъчен прием на калций и витамин D. Излагането на слънце и физическата активност са незаменим елемент за осигуряване на костно здраве.**
  
3. **Ефективната профилактика е контролираната от специалист профилактика. За такава са нужни редовни визити при ендокринолог (веднъж годишно след 45-50-годишна възраст), измерване на костната плътност и следване на програма за постепенно елиминиране на рисковите фактори, които могат да бъдат**

избегнати.

4. **Важно е да не се прилагат самодиагностика и самолечение.** Приемането на лекарства без лекарско предписание носи огромни рискове за увреждане на здравето.
5. **При жените, навлизащи в менопауза, е важно да се увеличи приемът на калций в храната с 50%. Най-сигурният вариант за пълноценността на диетата е тя да бъде изготвена от лекар диетолог, който може да я направи не само здравословна, а още и вкусна, и социално приложима.**
6. **Повишете ежедневната си физическа активност. Използвайте колело за**

придвижване на разстояния до 5 км, ходете пеша за една-две спирки на градския транспорт. Увеличете туристическите разходки в планината през неработните дни. Ако личният ви лекар прецени, че е безопасно, запишете се в група по аеробика, каланетика, пилатес или фитнес.