

ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОПОРОЗА В КАНАДЕ



Укрепление Костей на Всю Жизнь

Остеопороз - это "тихий вор", который ослабляет кости, повышая риск переломов. Часто протекает без симптомов до первого перелома. Ранняя диагностика важна для сохранения независимости.

1. ДИАГНОСТИКА И РИСК

КОМУ НУЖНО ОБСЛЕДОВАНИЕ?

- Все женщины ≥ 65 и мужчины ≥ 70
- Люди 50-64 лет с факторами риска:
 - Перелом после 40 лет
 - Перелом бедра у родителей
 - Курение или алкоголь
 - Приём стероидов (преднизон)
 - Ревматоидный артрит

ПОНИМАНИЕ Т-КРИТЕРИЯ



2. ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОСТЕЙ

КАЛЬЦИЙ

(Строительный Блок)



Цель: 1200 мг в день (Еда + Добавки) для возраста >50

- **Еда** - предпочтительный источник!
- 1 стакан Молока = ~300 мг
- 3/4 стакана Йогурта = ~300 мг
- 40 г Сыра = ~250 мг
- **Добавки:** Карбонат кальция (с едой) или Цитрат (в любое время)
- **Важно:** Организм усваивает макс. 500-600 мг за раз. Делите дозы!

ВИТАМИН D

(Ключ)



Цель: 800-2000 МЕ в день для возраста >50

- Помогает усваивать кальций
- Трудно получить из еды/солнца в Канаде
- Osteoporosis Canada рекомендует приём добавок круглый год
- Безопасный предел: 4000 МЕ/день