Остеопороз – заболевание, при котором снижается объем костной массы и нарушается ее качество, что приводит к хрупкости костей и риску переломов.

У половины людей, перенесших в результате остеопороза хотя бы один перелом, в течение двух лет случается повторный перелом. После первого перелома риск развития повторного увеличивается в 3 раза, после второго – в 5 раз.

Остеопороз называют «молчаливым заболеванием», потому что с годами оно может не проявлять себя.

**Как профилактировать развитие остеопороза:**

1. Обсудить с врачом факторы риска остеопороза и комплекс необходимых обследований.
2. Корректировать уровень витамина D при его дефиците, согласовать со специалистом профилактическую дозу витамина D3.
3. Употреблять продукты питания, содержащие кальций. При его дефиците риск остеопороза повышен.
4. Иметь достаточную физическую активность, чтобы не потерять костную и мышечную массу.

[Остеопороз](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/osteoporoz.html) — это заболевание, при котором кости становятся пористыми, слабыми и хрупкими.

Результат: повышенный риск переломов костей, известных как низкоэнергетические, или «хрупкие» переломы.

[Остеопороз](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/profilaktika-osteoporoza.html) в начале заболевания протекает бессимптомно — нет явных признаков или симптомов, пока не сломается кость. У людей с остеопорозом это может произойти после падения с небольшой высоты, удара, внезапного движения или чихания, при наклоне, подъеме сумок или чайника с плиты.

 Переломы, связанные с остеопорозом, чаще всего возникают в бедренной кости (шейке бедра), позвоночнике, запястье или плечевой кости, но могут случиться переломы и в других местах.

Для остеопороза характерен «каскад переломов», т.е. прямая зависимость числа перенесенных переломов, в том числе переломов позвонков, и вероятности развития новых. Риск перелома значительно выше, если ранее были отмечены переломы типичных для остеопороза локализаций (проксимального отдела бедра, позвонков и предплечья)