

Физическая активность позволит снизить риск переломов у пожилых людей в зимний период

Регулярные упражнения с нагрузкой и для повышения тонуса мышц помогут укрепить кости и сохранить мышечную ткань.

Падения у пожилых происходят по нескольким причинам:

Мышечная слабость, когда «ноги не держат», а в руках нет силы, чтобы подняться или предотвратить падение;

Головокружение, нарушение походки и равновесия;

Остеопороз;

Изменение чувствительности нижних конечностей, онемение в ногах;

Снижение зрения и слуха;

Нарушение памяти, снижение когнитивных функций.

Чтобы снизить риск переломов в результате падений, необходимо:

Избегать дефицита витамина Д;

Регулярно проходить диспансеризацию;

Следить за тем, чтобы в рационе было достаточно кальция, содержащегося в молочных продуктах;

Ежедневный рацион питания пожилого пациента должен включать достаточное количество белка (1.0-1.5 г/кг веса тела). Это способствует сохранению мышечной массы.