



Яркие блики света в солнечную погоду или от снега часто вызывают кратковременное нарушение зрения и могут стать причиной падения-пользуйтесь защитными солнечными очками вне дома.



**Соблюдение рекомендаций** по безопасности во время гололеда, **выполнение упражнений** на равновесие и мышечную силу, а также своевременная **профилактика остеопороза** позволят избавиться от страхов и жить полноценной жизнью в любой сезон.



По материалам Министерства здравоохранения РФ

 23-82-57

 vk.com/kosmp

 med-prof.kurgan-med.ru



Департамент здравоохранения Курганской области  
ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины"



18+

# КАК ПЕРЕСТАТЬ ПАДАТЬ в "нелетную погоду"

(памятка для населения)

Курган, 2023 г.

Почти треть людей старше 65 лет и половина людей старше 80 лет, по крайней мере, **один раз в год переносят падения**

**Каждый второй человек старше 85 лет** после падения утрачивает способность к самостоятельному передвижению.

Особенно опасны падения для людей с остеопорозом — из-за снижения плотности костной ткани серьезную травму можно получить даже при падении с высоты собственного роста.

### Опасность остеопороза:

- Снижение минеральной плотности костной ткани происходит бессимптомно;
- Первым признаком заболевания является перелом;
- После первого перелома риск возникновения нового возрастает в три раза, после второго — в пять раз;
- Смартность от осложнений после травмы из-за остеопороза стоит на третьем месте в мире.

В **группу риска** по падениям и переломам в осенне-зимний период входят **пожилые люди** по причине снижения мышечной силы и плотности костей.

**По статистике, ежегодно падают около 18% пожилых людей, половина из них падает повторно в течение ближайшего времени**



**Чтобы снизить риск падений и травм:**

⚠ Выполняйте умеренные физические нагрузки по рекомендациям врача, принимайте витамин Д и кальций.

⚠ Выбирайте зимнюю обувь с удобной колодкой на нескользящей подошве.

Противоскользящие насадки придадут обуви больше устойчивости при ходьбе по скользкой поверхности.

⚠ Прикрепите острый наконечник или шипы к трости для лучшего сцепления со льдом.