



provisorclub_official

ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ

20 ЖОВТНЯ
БОРОТЬБИ З
ОСТЕОПОРОЗОМ



Дієтична добавка. Не є лікарським засобом. Не містить ГМО. Перед застосуванням рекомендована консультація з лікарем. Не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування.

20 ЖОВТНЯ — ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ОСТЕОПОРОЗУ

Цього року Provisor Club відзначив його разом із нашою спільнотою в Instagram — яскраво, пізнавально та з інтерактивом! 

З 20 до 24 жовтня у спільноті Provisor Club тривав розіграш, присвячений Всесвітньому дню боротьби з остеопорозом!

Ми говорили про здоров'я кісток, профілактику, силу руху — і про те, що турбота про себе сьогодні формує міцність завтрашнього дня.

На честь цієї дати було проведено креативний конкурс у Instagram: учасники вигадували рифмовані слогани для Процитракал®, які відображають його користь для кісток і всього організму, та залишали свої варіанти у коментарях під святковим постом.

Активність вийшла неймовірною — ми отримали 285 коментарів: яскравих, дотепних і натхненних!

Щиро дякуємо всім, хто долучився 
Ви вкотре довели, що профілактика може бути не лише корисною, а й креативною!





А ЗАРАЗ — ВІТАЄМО ПЕРЕМОЖЦІВ КОНКУРСУ:

Автори найкращих трьох слоганів, за рішенням журі Provisor Club, — отримують подарунки: килимок для йоги та фітнесу та масажний ролик-валик.



Шолька Оксана,
м. Кропивницький



Павлюк Катерина,
м. Вінниця

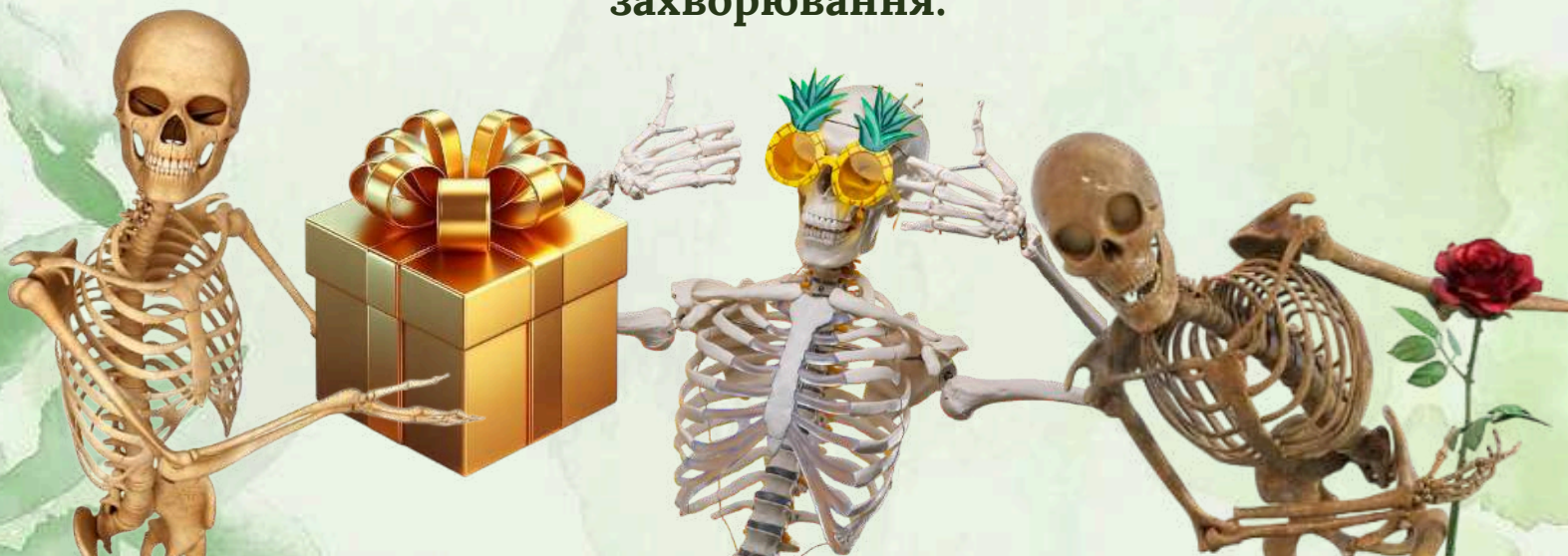


Шалаєва Наталія,
м. Кропивницький

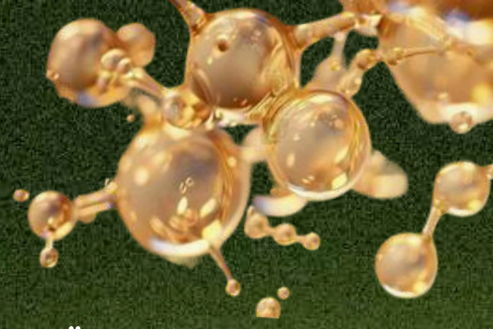


Разом з Процитракал продовжуємо поширювати знання, надихати на здоровий рух і підтримувати міцність — зсередини та назовні 🍌🌿

Нижче ви знайдете інформаційні матеріали, підготовлені до Всесвітнього дня остеопорозу. У них — стисло та зрозуміло про головне: ризики, прояви, наслідки й профілактику цього захворювання.



ТИХИЙ, ЗЛОДІЙ КІСТОК



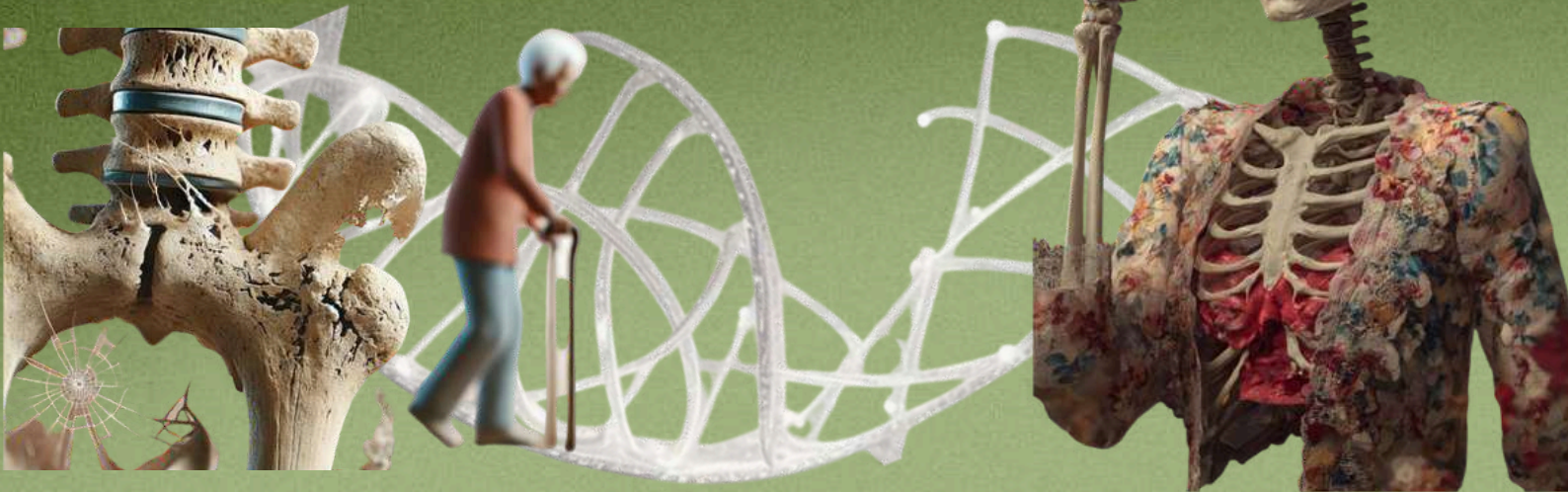
Остеопороз — системне порушення кісткової тканини, що характеризується зменшенням кісткової маси та порушенням мікроархітектури кістки, що призводить до підвищеної крихкості та ризику переломів.



Факт: у світі **кожні 3 секунди** відбувається перелом, пов'язаний з остеопорозом.

Захворювання часто не супроводжується симптомами до першого перелому, що робить його «тихим злодієм».

КІСТКА, ЯК ЖИВИЙ ОРГАН



Кісткова тканина постійно оновлюється через процес ремоделювання: руйнування старої кістки остеокластами і синтез нової остеобластами.

Після 30 років баланс зміщується на сторону руйнування, особливо у жінок після менопаузи через зниження естрогену.

Зниження щільності кісток у чоловіків відбувається повільніше, набуваючи максимального ризику після 60 років.



ГРУПИ РИЗИКУ ТА ФАКТОРИ

Фактори ризику можна поділити на:

Немодифіковані: вік, стать, етнічне походження, сімейна історія переломів

Модифіковані:

- дефіцит кальцію та вітаміну D
- недостатня фізична активність
- куріння, алкоголь
- прийом певних медикаментів: ГКС, протисудомних, антипсихотиків
- низький ІМТ



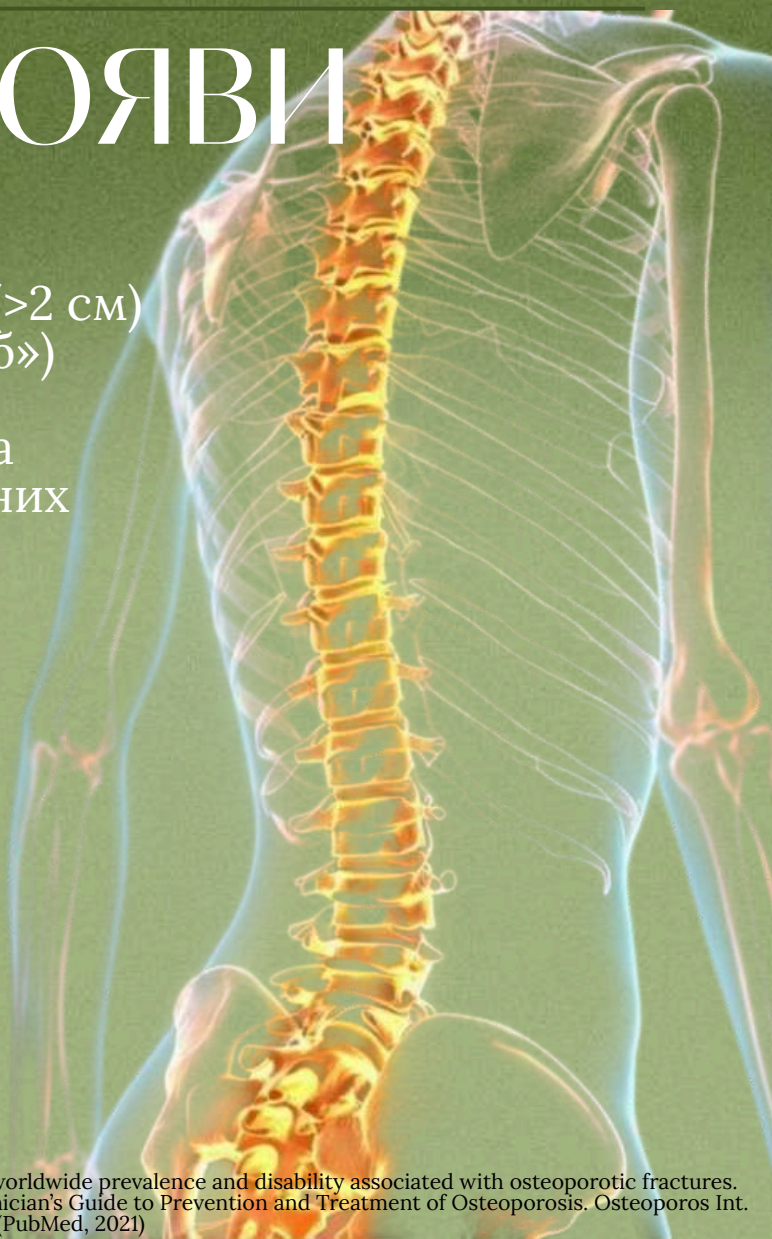
Знання факторів ризику та їх профілактика знижує ймовірність розвитку остеопорозу.

КЛІНІЧНІ ПРОЯВИ

Симптоми можуть включати:

- поступове зменшення зросту (>2 см)
- зміни постави (сутулість, «горб»)
- біль у спині, особливо при компресійних переломах хребта
- переломи навіть після незначних травм

Виявлення таких ознак у людей середнього та похилого віку є сигналом для консультації лікаря та специфічного обстеження.





НАСЛІДКИ ОСТЕОПОРОЗУ

- Схильність до переломів (найчастіше - хребта, стегна, зап'ястка)
- Погіршення якості життя, обмеження рухливості та інвалідизація
- Підвищений ризик повторних переломів



**Після перелому стегна
смертність протягом першого
року становить до 20 %!**

**Найефективніша стратегія попередити серйозні наслідки –
раннє виявлення та профілактика.**

РОЛЬ ФАРМАЦЕВТА

Фармацевт як фаховий радник може:

- Звернути увагу відвідувача із груп ризику на турботу про стан здоров'я кісток
 - Інформувати про небажані ефекти препаратів, що підвищують ризик втрати кісткової маси
 - Надавати рекомендації щодо харчування і здорового способу життя
 - Радити збагатити раціон харчування вітамінами і мінералами
 - Нагадати про необхідність консультації лікаря та своєчасної діагностики
- 

**Активна роль фармацевта допомагає усвідомлювати
ризики та дотримуватися профілактичних заходів.**

КОРИСНІ ПОРАДИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ МІЦНОСТІ КІСТОК:

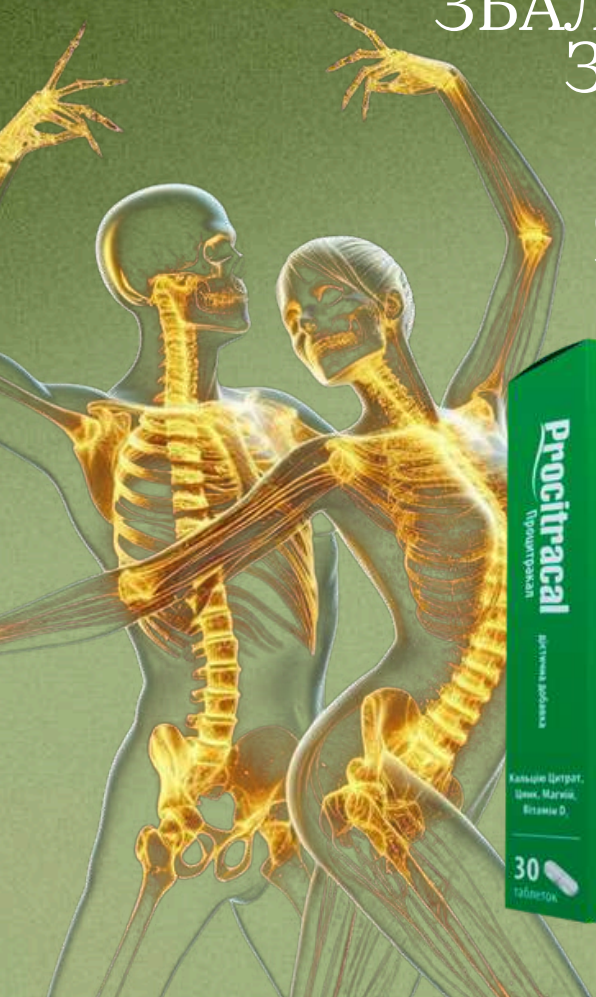
- Вживайте продукти, багаті на кальцій, білок, магній та вітаміни D і K2
- Робіть силові вправи, ходіть щодня, тренуйте рівновагу
- Відмовляйтесь від куріння, обмежуйте алкоголь
- Додайте до щорічного чек-апу денситометрію та аналізи на мінеральну щільність кісток

Навіть мінімальні зусилля зменшують ризик переломів.

ПРОЦИТРАКАЛ

**ЗБАЛАНСОВАНА ФОРМУЛА ДЛЯ
ЗДОРОВ'Я ТА МІЦНОСТІ
КІСТКОВОЇ СИСТЕМИ**

Спосіб застосування: Дорослим по 1 табл. 1 раз на добу, запиваючи водою.



Активні компоненти комплексу, кальцій, магній, цинк та вітамін D₃, сприяють покращенню стану кісткової тканини та загальному зміцненню організму.

Bauer D.C., et al. Calcium and vitamin D supplementation in the prevention of fractures. N Engl J Med. 1999;340:1389–1397.

PubMed. Dietary & lifestyle measures for bone health. 2022. Дієтична добавка. Не є лікарським засобом. Не містить ГМО.. Листок-вкладень дієтична добавка ПРОЦИТРАКАЛ