**Перелом шейки бедра – как уберечься?**

 17 сентября ежегодно отмечается Всемирной организацией здравоохранения как День безопасности пациента.

 Сегодня имеет смысл поговорить о безопасности людей старшего поколения. Очень часто они попадают в трудную жизненную ситуацию из-за травмы шейки бедра, которая осложняет их дальнейшую жизнь.

 Перелом шейки бедра — травма, которая чаще всего встречается у пожилых людей. Это объясняется тем, что с возрастом у человека уменьшается плотность костей. В итоге кости пожилого человека становятся более ломкими, и для перелома достаточно даже небольшой травмы. Например, падения с высоты собственного роста.

 **Наша задача – научить бабушек и дедушек избежать этой неприятной травмы. В основе профилактики лежат несложные, но очень важные правила:**

**-Правильное питание**

Питание пожилого человека должно быть сбалансированным и разнообразным, важно следить за тем, чтобы пожилой человек получал необходимую дозу кальция - 1000-1200 мг в сутки. Кальций способствует укреплению костей и снижает вероятность переломов. Им богаты молочные продукты, орехи, рыба, хлеб из цельнозерновой муки.

**-Сохранение физической активности**

Умеренные физические нагрузки, в том числе, ежедневная утренняя гимнастика, способствуют укреплению суставов и гибкости опорно-двигательного аппарата. Пожилые люди, которые физически активны, сохраняют хорошие координацию движений и реакцию, что, снижает вероятность случайных падений.

**-Ношение правильной обуви**

Обувь, в том числе домашняя, должна быть удобной, плотно сидеть на ноге, иначе высока вероятность оступиться, споткнуться и упасть.

**-Правильное обустройство домашней обстановки**

Пожилым людям следует отказаться от ковров, так как о них легко споткнуться. Все шнуры и провода также необходимо убрать с пола. Нужно позаботится, что бы межкомнатные порожки тоже были убраны. Все эти небольшие препятствия могут стать причиной перелома шейки бедра.

Санузел — одно из наиболее распространенных мест падений пожилых людей, поэтому рядом с унитазом следует установить специальный поручень, за который сможет держаться пожилой человек.

Если есть возможность, то следует отказаться от ванны в пользу душевой кабины с невысоким порогом.

Освещенность в жилом помещении пожилого человека должна быть достаточной, в полумраке легче оступиться, не заметив препятствие.

 Эти несложные советы помогут нашим бабушкам и дедушкам избежать тяжелой травмы. Мы желаем им здоровья, долголетия и внимания близких людей.

Методист оргметодкабинета ГБУЗ СО «ЦГБ г.Верхняя Тура» Н.Н.Томшина