



# ИТОГИ областного конкурса санитарных бюллетеней «Профилактика остеопороза»



Крутень Л.Д., старшая медицинская сестра организационно-методического отдела БУЗОО «КМХЦ МЗОО»

# Организаторы конкурса





# Цели и задачи конкурса

- просветительская работа по профилактике остеопороза с акцентом на регулярные физические упражнения, здоровое питание, богатое кальцием, профилактика дефицита витамина D;
- повышение престижа профессии и значимости сестринского персонала в системе оказания медицинской помощи населению, стимулирования инициативы и деловой активности медицинских работников.

# Критерии выбора победителей

○ соответствие тематике и оригинальность исполнения санитарных бюллетеней;



# Количество участников

21 медицинская организация

г. Омска и Омской области

Заявлено 46 работ.





# Заседание членов жюри



# ПОБЕДИТЕЛИ

## III место

Гольцова Дарья Ярославовна –  
медицинская сестра палатная  
гинекологического отделения № 1  
БУЗОО «Гинекологическая больница»





# ПОБЕДИТЕЛИ

## II место

Сенникова Екатерина  
Александровна –

медицинская сестра поликлиники БУЗОО  
«Тарская ЦРБ»





## I место

# ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА

**Остеопороз — это заболевание, при котором кости скелета становятся ломкими из-за избыточной потери костной ткани. Снижается прочность костей, изменяется осанка.**

**ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА:**

- Ранняя или искусственная менопауза.
- Генетическая предрасположенность.
- Ярд желудочно-кишечных форм патологии.
- Сахарный диабет I типа.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ОСТЕОПОРОЗА:**

- Контроль за адекватным потреблением кальция, начиная с детского возраста.
- Достаточное обеспечение организма женщины кальцием в период беременности и родов.
- Активный образ жизни, регулярные умеренные физические нагрузки.
- Достаточное пребывание на солнце.

**Приобретение навыков, помогающих поддерживать равновесие для предупреждения падений и переломов (сплошные безбарьерности, ровные поверхности).**

**МАЛЫЙ СНИЖЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФАКТОРОВ РИСКА (Алкоголь, курение, чрезмерное потребление кофе, сладостей).**

# ПОБЕДИТЕЛИ

## Номинация «Лучшее художественное оформление» Коробкова Евгения Васильевна – медицинская сестра АСУСО «Такмыкский психоневрологический интернат»





# ПОБЕДИТЕЛИ ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ КОНКУРСА!



# БЛАГОДАРИМ ЗА УЧАСТИЕ !!!!

