

## Что нужно делать для укрепления костей?

Большинству пожилых людей нужен дополнительный Кальций и витамин D так как они не получают их в достаточном количестве из пищи. Кальций и витамин D необходимы для крепких здоровых костей. Вашему организму необходим витамин D чтобы обеспечить проникновение Кальция в костную ткань.

### Принимайте Кальций и витамин D

Кальций и витамин D необходимы для крепких здоровых костей. Вашему организму необходим витамин D чтобы обеспечить проникновение Кальция в костную ткань и предотвратить развитие остеопороза.

### Будьте активны

Активная деятельность способствует укреплению костей и мышц, улучшает координацию и баланс. Обратитесь к вашему врачу за рекомендацией.

### Не курите

Курение вредно для ваших костей. Курение может привести к ослаблению костевых тканей. Кальций в организме курильщика усваивается значительно хуже.

### Проконсультируйтесь с вашим врачом или фармацевтом

Ваш врач или фармацевт поможет вам определить подвергнуты ли вы риску остеопороза и поможет принять необходимые меры.



Если вы являетесь клиентом Minnesota Senior Health Options, покажите этот информационный листок вашему врачу или фармацевту и проконсультируйтесь, нужно ли вам принимать Кальций и витамин D.

### Задайте следующие вопросы вашему врачу:

- Есть ли у меня риск заболевания остеопорозом?
- Сколько Кальция и витамина D мне нужно принимать?
- Увеличивают ли принимаемые мной лекарства риск заболевания остеопорозом?
- Какие из принимаемых мной лекарств плохо взаимодействуют с Кальцием и витамином D?

### Знаете ли вы?

- Эксперты считают, что мужчинам и женщинам в возрасте 51 год и старше необходимо принимать 1200мг Кальция и от 400 до 800 IU витамина D ежедневно.
- Если вы являетесь клиентом Minnesota Senior Health Options и ваш врач или фармацевт пропишет вам Кальций и витамин D, вы можете получить их бесплатно. Если у вас есть вопросы, звоните нам по тел. 1-866-280-7202 или 1-800-688-2534 (TTY) с 8:00 утра до 8:00 вечера, 7 дней в неделю.

**Вы можете получить Кальций и витамин D БЕСПЛАТНО!**

Выбранный вами продукт должен быть в списке покрываемых Медикой лекарств Formulary.

**Attention.**

**If you want free help translating this information, call UCare at 612-676-3200 or toll free at 1-800-203-7225.**

---

Attention. If you want free help translating this information, call the above number.

ملاحظة: إذا أردت مساعدة مجانية في ترجمة هذه المعلومات، فاتصل على الرقم الموجود أعلاه.

កំណត់សំគាល់ បើអ្នកចង់បានជំនួយបកប្រែព័ត៌មាននេះដោយមិនគិតថ្លៃ សូមទូរស័ព្ទ ទៅលេខនៅខាងលើ។

Pažnja. Ako vam je potrebna besplatna pomoć za prevod ove informacije, nazovite gornji broj.

Ceeb toom. Yog koj xav tau kev pab txhais cov xov no dawb, thov hu rau tus xov tooj saud.

ໂປດຊາບ. ຖ້າຫາກທ່ານຕ້ອງການ ການຊ່ວຍເຫຼືອ ໃນການແປ ຂໍ້ຄວາມດັ່ງກ່າວນີ້ຝຣັ, ຈົ່ງ ໂທ ຕາມລາກໂທ ທີ່ຢູ່ຂ້າງເທິງນີ້.

Hubaddhu. Yoo akka odeeffannoon kun sii hiikamu gargaarsa tolaa feeta ta'e, lakkoofsa armaa olii bilbili.

Внимание. Если вам нужна бесплатная помощь в переводе этой информации, позвоните по указанному выше телефону.

Ogow. Haddii aad dooneyso in lagaa kaalmeeyo tarjamadda macluumaadkani oo lacag la'aan ah, wac lambarka kore.

Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para traducir esta información, llame al número que aparece más arriba.

Chú Ý. Nếu quý vị cần dịch thông tin này miễn phí, xin gọi số nêu trên.

---

**This information is available in other forms to people with disabilities by calling: 612-676-3200 (voice) or toll free at 1-800-203-7225 (voice); 612-676-6810 (TDD) or toll free at 1-800-688-2534 (TDD) or through the Minnesota Relay at 711 or 1-877-627-3848 (speech to speech relay service).**