



18th October 2021

Международный День Менопаузы 2021: как присоединиться [#WorldMenopauseDay2021](#)



Общая информация

Ежегодно 18 октября отмечается Всемирный день менопаузы. Этот день был определен Международным обществом по менопаузе (IMS) и Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) с целью повышения осведомленности о менопаузе и поддержки инициатив по улучшению здоровья и благополучия женщин среднего и старшего возраста.

К участию в этой глобальной кампании приглашаются организации, врачи и женщины, которые могут делиться нашими образовательными ресурсами, организовывать мероприятия и публиковать сообщения в социальных сетях.

Следующая информация поможет вам рассказать о своей деятельности мировой аудитории и продвинуть ее на глобальном уровне.

Тема – 2021

Здоровье костей было выбрано IMS темой Всемирного дня менопаузы 2021 года.

Что мы подразумеваем под «здоровьем костей»?

Кость - это живая ткань, имеющая кровоснабжение и иннервацию. Основа кости обеспечивает достаточную прочность, чтобы выдержать перелом при падении с высоты вашего собственного роста, но при этом достаточно легкая, чтобы свободно двигаться. Здоровый скелет поддерживает сохранность тела.

Кость постоянно обновляется. Ваши собственные клетки удаляют старое вещество кости и заменяют его новым. До менопаузы в здоровой кости образование нового вещества происходит чаще, чем удаление старого. После менопаузы происходит противоположное, когда яичники прекращают производство гормона эстрогена. В результате разрушение костного вещества усиливается и снижается прочность кости. Другие возрастные изменения также ухудшают здоровье костей.

Продолжительность жизни растет, и одновременно ухудшается здоровье костной ткани. Это может повлиять на ежедневные функции, качество и продолжительность жизни, способность жить независимо, и ложится бременем на системы здравоохранения. Диета, упражнения и снижение риска падений могут помочь сохранить здоровье костей.

Как принять участие

Принять участие можно разными способами. Вот некоторые из них:

1) Сохраните в календаре дату 18 октября и присоединяйтесь к IMS и нашим глобальным партнерам в праздновании #worldmenopauseday.

2) Читайте, смотрите, слушайте мультимедийные образовательные ресурсы и делитесь полученными знаниями, улучшая осведомленность о здоровье костей и менопаузе.

3) Поделитесь логотипом Всемирного дня менопаузы в своих аккаунтах в социальных сетях, используя хэштеги ниже и отмечая IMS:

#IMS

#worldmenopauseday

worldmenopauseday2021

4) Ставьте лайки и делитесь в социальных сетях аккаунтами IMS и постами, связанными со Всемирным Днем Менопаузы

IMS Facebook <https://www.facebook.com/Intmenopausesociety/> @intmenpausesociety

IMS Twitter <https://twitter.com/intlmenopause?lang=en> @IntlMenopause

IMS Instagram [InternationalMenopauseSociety](https://www.instagram.com/InternationalMenopauseSociety/) @internationalmenopausesociety

IMS LinkedIn <https://www.linkedin.com/company/internationalmenopausesociety>

5) Рассказывайте о менопаузе и здоровье костей на вашем рабочем месте или в вашем местном сообществе. Идеи мероприятий, которые можно организовать онлайн или лично:

- Обучающая сессия во время обеда: просмотр и обсуждение образовательных ресурсов; или
- Обучение упражнениям: упражнения с отягощением (например, ходьба), упражнения на равновесие и / или силовые упражнения для наращивания мышц.

6) Поделитесь с нами тем, как вы отмечаете Всемирный день менопаузы, отметив нас в своих постах в социальных сетях.

#IMS

#worldmenopauseday

#worldmenopauseday2021

Ресурсы

Для врачей	Для женщин
Link to White Paper Link to October Webinar on Bone Health Link to 1:1 Interview (professionals)-video and podcast Link to Poster Link to Women's Leaflet Link to WMD logo Link to social media graphics	Link to Poster Link to Women's Leaflet Link to 1:1 Interview (women)-video Link to 1:1 Interview (women)-podcast Link to WMD logo Link to social media graphics