

Osteoporoza - Środa z Profilaktyką!

Dzisiejsza Środa z Profilaktyką poświęcona jest tematowi, który często bywa bagatelizowany, a ma ogromne znaczenie dla zdrowia – osteoporozie. To choroba, która rozwija się powoli i bezobjawowo, a pierwszym jej sygnałem bywa złamanie. Dlatego tak ważne jest, by nie czekać na dolegliwości, lecz działać profilaktycznie. Osteoporoza to schorzenie prowadzące do osłabienia kości i zwiększenia ryzyka złamań. Dotyczy przede wszystkim kobiet po 50. roku życia, ale nie tylko – każdy z nas może być narażony na jej rozwój, zwłaszcza przy niedoborze wapnia, witaminy D i niskiej aktywności fizycznej. Co warto robić, aby zmniejszyć ryzyko osteoporozy? - Regularnie się ruszać – aktywność fizyczna wzmacnia kości, - Dbać o dietę bogatą w wapń i witaminę D, - Unikać palenia papierosów i nadmiernego spożycia alkoholu, - Konsultować się z lekarzem i wykonywać badania kontrolne, szczególnie po 50. roku życia. Więcej informacji na temat osteoporozy i tego, jak jej skutecznie zapobiegać, znajdą Państwo w naszej ulotce edukacyjnej: Zobacz ulotkę * * program profilaktyki osteoporozy zakończył się;