

## Zadbaj o siebie

**Program Profilaktyki Osteoporozy** – przeznaczony jest dla osób szczególnie zagrożonych osteoporozą, czyli kobiet w wieku 50-70 lat.

Podjeżrzewasz u siebie ryzyko wystąpienia osteoporozy? Zgłoś się do lekarza POZ lub sprawdź, czy w Twojej okolicy realizowany jest program profilaktyczny.

Zeskanuj kod lub wejdź na stronę [www.pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne/profilaktyka-osteoporozy](http://www.pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne/profilaktyka-osteoporozy)



**Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.**

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



**Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:**

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

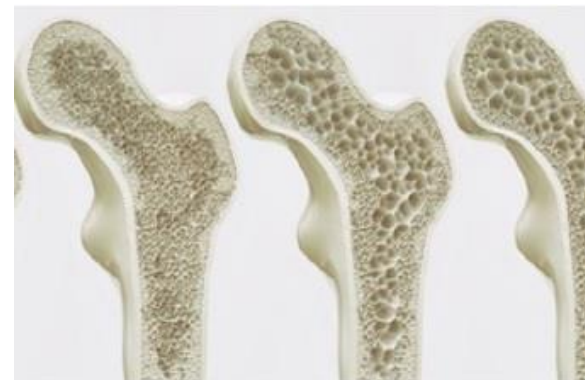


**Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:**

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

**Śledząc Twittera NFZ**, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



**Profilaktyka  
zdrowia  
– osteoporoza**

**Osteoporoza to choroba szkieletu. Prowadzi do złamań kości, które mogą wystąpić nawet po niewielkim urazie.**

## Osteoporoza

**Osteoporoza nazywana jest czasem „cichym złodziejem kości”. Polega na stopniowym zanikaniu tkanki kostnej, aż struktura kości staje się podobna do gąbki.**

Choroba sprawia, że zmniejsza się gęstość mineralna kości, co zaburza jej strukturę i jakość. Z tego wynika nadmierna podatność kości na uszkodzenia. Nawet niewielki uraz może powodować tzw. **złamania osteoporotyczne**. Najczęściej złamania dotyczą kręgosłupa, kości przedramienia i kości udowej.

## Czynniki ryzyka osteoporozy

### Zależne od nas:

- dieta z małą zawartością wapnia, białka, fosforu, witaminy D
- niska aktywność fizyczna
- choroby przewlekłe oraz długotrwałe przyjmowanie niektórych leków
- palenie tytoniu
- picie alkoholu.

### Niezależne od nas:

- genetyczne skłonności
- wiek powyżej 65 roku życia
- jasna karnacja skóry
- płeć żeńska
- szczupła budowa ciała.

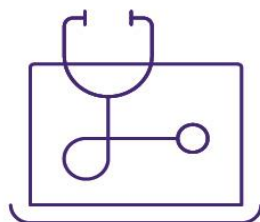


## Diagnostyka osteoporozy

W ramach diagnostyki osteoporozy wykonuje się:

- badanie densytometryczne – bezbolesne i nieinwazyjne, pozwala na ocenę gęstości mineralnej kości
- badanie obrazowe – RTG kręgosłupa lub innych kości
- oznaczenie poziomu wapnia i witaminy D w surowicy krwi
- inne badania laboratoryjne.

O diagnostykę osteoporozy zapytaj lekarza rodzinnego. Lekarz zdecyduje o potrzebie wykonania badań, ich rodzaju oraz skierowaniu do poradni specjalistycznej.



## Dieta a profilaktyka osteoporozy

Chcesz zapobiegać osteoporozie? Jedz produkty bogate w **wapń** (nabiał, jajka). Wybieraj duże ilości świeżych lub gotowanych **warzyw i owoców**. Nie rezygnuj z **tłustych ryb morskich**, zawierających kwasy omega-3. Sięgając po **pieczywo**, wybieraj **razowe, wieloziarniste**. Zrezygnuj z wyrobów mięsnych konserwowanych fosforanami. Nadmierne spożywanie tłuszczów zwierzęcych zwiększa wydalanie wapnia z organizmu i obniża jego przyswajanie z przewodu pokarmowego

Komponując dietę, sięgnij po sprawdzone jadłospisy opracowane przez specjalistów na stronie:  
[www.diety.nfz.gov.pl](http://www.diety.nfz.gov.pl)



## Ruch a profilaktyka osteoporozy

Pamiętaj, aby poświęcić 30–60 minut dziennie na aktywność fizyczną. Dopasuj ją do swojego wieku i sprawności. Dobrze zaplanowany trening zmniejsza ryzyko złamań kości. Mocne mięśnie stabilizują postawę ciała i eliminują ryzyko upadku. Może to pomóc uniknąć złamań osteoporotycznych.

**8** tygodni do zdrowia



Znajdź na YouTube kanał **Akademia NFZ** z darmowym programem treningowym!