

Zadbaj o siebie

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

Podejrzewasz 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



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

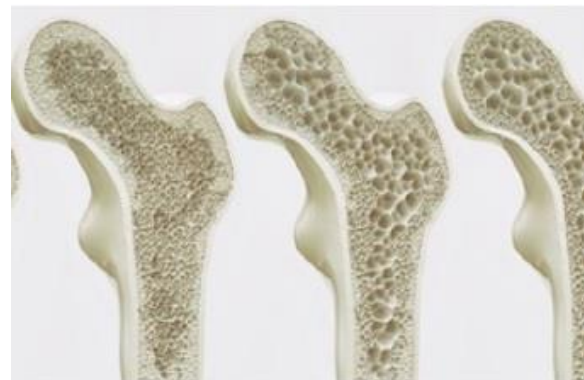


Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- 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.

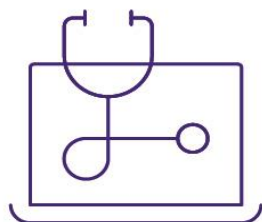


Diagnostyka osteoporozy

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



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!