

PROFILAKTYKA OSTEOPOROZY DLA KOBIET I MĘCZYZN NA MAZOWSZU

Program polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy wśród mieszkańców województwa mazowieckiego na lata 2024-2026 finansowany jest z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Dla kogo?

**KOBIETY POWYŻEJ
65. ROKU ŻYCIA**



**KOBIETY W WIEKU
40-64 LATA,
Z CZYNNIKAMI RYZYKA**

- zaburzenia hormonalne
- choroby przewlekłe układu pokarmowego, nerek, reumatyczne, oddechowe
- przyjmowanie leków osłabiających kości
- przebyte złamania

**MĘCZYZNI POWYŻEJ
75. ROKU ŻYCIA**

- udział możliwy po przebadaniu wszystkich kwalifikujących się kobiet



Kto nie może wziąć udziału?

**OSOBY ZE
ZDIAGNOZOWANĄ
JUŻ
OSTEOPOROZĄ**

**OSOBY, KTÓRE
W OSTATNICH 24
MIESIĄCACH MIAŁY
WYKONANE BADANIE
DXA LUB
UCZESTNICZYŁY
W PODOBNYM
PROGRAMIE**

**OSOBY Z
PRZECIWWSKAZANIAMI
DO BADANIA
(NP. ENDOPROTEZY
BIODER, ZNACZNA
OTYŁOŚĆ)**

Dlaczego warto wziąć udział?

**BEZPŁATNA OCENA
RYZYKA ZŁAMAŃ
W CIĄGU 10 LAT**

**INDYWIDUALNE
WSPARCIE
SPECJALISTÓW NA
PODSTAWIE
WYNIKÓW BADANIA**

**PROFILAKTYKA
I EDUKACJA
NA TEMAT ZŁAMAŃ
I DBANIA O UKŁAD
SZKIELETOWY**



Pracownia Densytometrii
Przychodnia Szajnochy
SPZZLO Warszawa Żoliborz-Bielany
ul. K. Szajnochy 8, Warszawa

+48 798 118 142

+48 532 414 540

osteoporoza.program@spzzlo.pl
www.spzzlo.pl



Samodzielny Publiczny Zespół
Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa Żoliborz-Bielany

Mazowsze.
serce Polski

ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE

Osteoporoza – co warto wiedzieć

OSTEOPOROZA TO CHOROBA, KTÓRA POWODUJE OSŁABIENIE KOŚCI, SPRAWIAJĄC, ŻE STAJĄ SIĘ ONE BARDZIEJ PODATNE NA ZŁAMANIA. JEST TO SZCZEGÓLNIIE ISTOTNE W PRZYPADKU OSÓB STARSZYCH, ZWŁASZCZA KOBIECI PO MENOPAUZIE.

Jak zapobiegać osteoporozie?

ZDROWA DIETA:

- SPOŻYWAJ PRODUKTY BOGATE W WAPŃ I WITAMINĘ D, TAKIE JAK MLEKO, SER, JAJKA, RYBY (NP. ŁOSOŚ) ORAZ WARZYWA LIŚCIASTE (NP. BROKUŁY).
- WAPŃ WZMACNIA KOŚCI, A WITAMINA D POMAGA W JEGO PRZYSWAJANIU.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

- REGULARNE ĆWICZENIA, SZCZEGÓLNIIE TE OBCIĄŻAJĄCE KOŚCI, TAKIE JAK CHODZENIE, JOGA, CZY ĆWICZENIA SIŁOWE, POMAGAJĄ W UTRZYMANIU ICH GĘSTOŚCI.
- ĆWICZENIA POPRAWIAJĄ RÓWNIIEŻ RÓWNOWAGĘ, ZMNIEJSZAJĄC RYZYKO UPADKÓW I ZŁAMAŃ.

UNIKANIE PALENIA I NADMIERNEGO SPOŻYCIA ALKOHOLU:

- PALENIE PAPIEROSÓW I NADMIERNE PICIE ALKOHOLU MOGĄ OSŁABIĆ KOŚCI, DLATEGO WARTO OGRANICZYĆ TE NAWYKI.

REGULARNE BADANIA I KONSULTACJE LEKARSKIE:

- WARTO REGULARNIE SPRAWDZAĆ GĘSTOŚĆ KOŚCI, SZCZEGÓLNIIE PO 50. ROKU ŻYCIA, ABY WYKRYĆ OSTEOPOROZĘ NA WCZESNYM ETAPIE I WDROŻYĆ ODPOWIEDNIE LECZENIE.

Objawy osteoporozy:

- ZWIĘKSZONA PODATNOŚĆ NA ZŁAMANIA, NAWET PRZY NIEWIELKIM URAZIE.
- BÓL PLECÓW, ZWŁASZCZA W ODCINKU LĘDŹWIOWYM.
- ZGARBIONA SYLWETKA, SPOWODOWANA OSŁABIENIEM KRĘGÓW W KRĘGOSŁUPIE.
- OBNIŻENIE WZROSTU O PONAD 3 CM.

Ćwiczenia w zapobieganiu osteoporozie

- CHÓD: CODZIENNE SPACERY WZMACNIAJĄ KOŚCI NÓG I POPRAWIAJĄ KRĄŻENIE.
- ĆWICZENIA SIŁOWE: TANIEC I BASEN POMAGA W BUDOWANIU MASY KOSTNEJ.
- ĆWICZENIA RÓWNOWAGI: TEGO TYPU ĆWICZENIA ZMNIEJSZAJĄ RYZYKO UPADKÓW I ZŁAMAŃ (NP. TAI CHI, JOGA)

Porady na co dzień:

- PIJ WYSTARCZAJĄCĄ ILOŚĆ WODY – NAWODNIENIE ORGANIZMU JEST WAŻNE DLA ZDROWIA KOŚCI.
- UNIKAJ DŁUGOTRWAŁEGO SIEDZENIA – DŁUGIE SIEDZENIE OSŁABIA MIĘŚNIE I KOŚCI, WARTO ROBIĆ PRZERWY NA ROZCIĄGANIE I CHODZENIE.