

Jak zapobiegać **OSTEOPOROZIE?**



- **Spożywaj produkty bogate w wapń i witaminę D-są to witaminy odgrywające kluczową rolę w budowie kości. Włącz do swojej diety produkty mleczne takie jak: mleko, jogurty, sery, a także zielone warzywa liściaste np. jarmuż czy brokuły.**
- **Regularnie ćwicz: Aktywność fizyczna pomaga w budowaniu i utrzymaniu zdrowej masy kostnej. Ćwiczenia wzmacniają mięśnie i kości, pamiętaj aby wykonywać je regularnie-przynajmniej trzy razy w tygodniu.**
- **Unikaj używek. Palenie tytoniu i nadużywanie alkoholu powodują wypłukiwanie minerałów z kości, co wiąże się z ich znacznym osłabieniem.**
- **Pamiętaj o zapewnieniu sobie odpowiedniej ilości snu-jego niedobór może mieć negatywny wpływ na kości.**
- **Redukuj stres oraz regularnie przeprowadzaj badanie densytometryczne-wczesne wykrycie osteoporozy zmniejsza ryzyko groźnych powikłań.**
- **Zapobieganie urazom i prewencja upadków, mają na celu zmniejszenie częstości występowania urazów, które są bezpośrednią przyczyną złamań kości. Ocena ryzyka upadków i odpowiednie im przeciwdziałanie jest szczególnie istotne u osób w podeszłym wieku.**

Program polityki zdrowotnej i wczesnego wykrywania osteoporozy wśród mieszkańców Gminy Włocławek na lata 2023-2025.