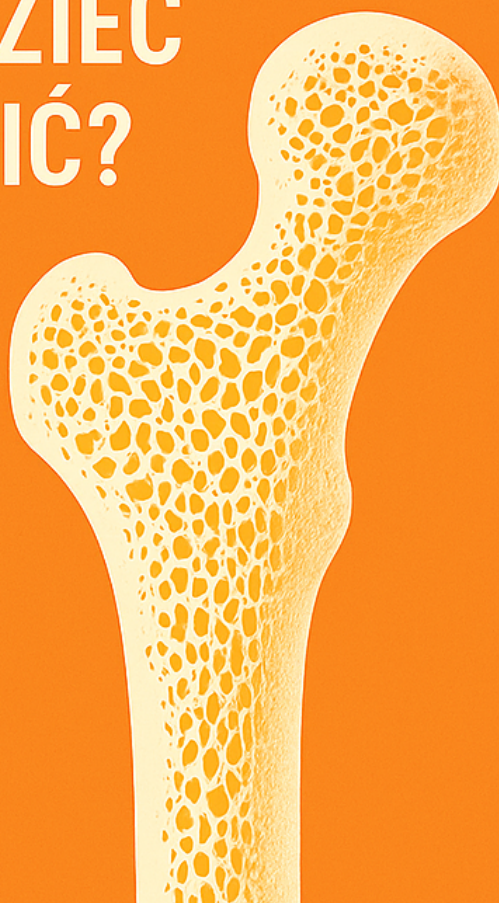


OSTEOPOROZA

– CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI

CO WARTO WIEDZIEĆ I JAK SIĘ CHRONIĆ?



□ Osteoporoza – cichy złodziej kości

Czy wiesz, że w Polsce choruje na nią ok. 2,3 mln osób□

Choroba rozwija się bezobjawowo, osłabiając kości i zwiększając ryzyko złamań.

□ Jak się chronić?

□ Regularna aktywność fizyczna (30–60 min dziennie)

□ Dieta bogata w wapń i witaminę D

□ Unikanie palenia i nadmiaru alkoholu

□ Badanie densytometryczne (DXA)

□ Sprawdź, czy możesz skorzystać z programu profilaktycznego w Twoim regionie i zadbaj o swoje kości już dziś!

□ Więcej informacji: www.pacjent.gov.pl

☎ 14 612-87-92 - Przychodnia Rejonowa w Nowym Wiśniczu.

#Osteoporoza #ZdroweKości #Profilaktyka #NFZ #DbajOZdrowie

Źródło: <http://przychodnia-wisnicz.pl/aktualnosc/166,osteoporoza-cichy-zlodziej-kosci>