

# ZADBAJ O ZDROWE KOŚCI



## OSTEOPOROZA BEZPŁATNE BADANIA

Program finansowany ze środków Gminy Miasto Rzeszów

Umów się na bezpłatne badania w kierunku osteoporozy dla mieszkańców Miasta Rzeszowa

Z programu skorzystać mogą:



**Kobiety w wieku 40-64 lat**

z co najmniej jednym czynnikiem ryzyka złamania osteoporotycznego



**Kobiety w wieku 65+**

bez dodatkowych wskazań



**Mężczyźni w wieku co najmniej 75 lat**

## Czym jest osteoporoza?

Osteoporoza to schorzenie układu kostnego, prowadzące do utraty masy i gęstości kości, co zwiększa ryzyko złamań. Dotyka osoby w różnym wieku, jednak najczęściej kobiety po menopauzie i seniorów.

## Jak sprawdzać, zapobiegać i leczyć?

Kluczem jest kontrola czynników ryzyka, dieta bogata w wapń i witaminę D oraz regularne ćwiczenia. Warto wykonywać również badania densytometryczne inaczej zwane densytometrią DXA, które pozwalają ocenić stan zdrowia kostnego i postawić diagnozę. Wykorzystywanie minimalnej dawki promieniowania rentgenowskiego podczas badania pozwala na dokładny pomiar.

## Czynniki zwiększające ryzyko osteoporozy

- niedobór witaminy D,
- palenie tytoniu,
- spożywanie alkoholu,
- niskie spożycie wapnia,
- mało białka w diecie,
- siedzący tryb życia.

