

Zadbaj o zdrowe kości!

BEZPŁATNE BADANIA

w kierunku osteoporozy dla
mieszkańców Gminy Skępe

Z programu skorzystać mogą:



KOBIETY W WIEKU 40-64 LAT

kobiety z co najmniej jednym czynnikiem
ryzyka złamania osteoporotycznego



**KOBIETY W WIEKU
CO NAJMNIEJ 65 LAT**



MĘŻCZYŹNI W WIEKU CO NAJMNIEJ 75 LAT

mężczyźni mogą skorzystać z badania, po przebadaniu
wszystkich kobiet objętych programem

Zapisz się na bezpłatne badanie densytometryczne
i zmierz gęstość mineralną swoich kości!



Umów rozmowę już teraz! +48 800 805 100

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.



"Program profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy wśród mieszkańców Gminy Skępe na lata 2023-2025" finansowany jest z Subfunduszu Rozwoju Profilaktyki, wyodrębnionego w ramach Funduszu Medycznego.

Organizator badań



cogitozdrowie.pl | +48 800 805 100