

# ZIUA MONDIALĂ A OSTEOPOROZEI

20 octombrie 2023

## CEI 5 PAȘI PENTRU OASE MAI PUTERNICE ȘI UN VIITOR FĂRĂ FRACTURĂ

### 1. EXERCIȚII



**Faceți exerciții regulate - mențineți-vă oasele și mușchii în mișcare**

Cele mai eficiente sunt exercițiile fizice care folosesc greutatea corporală (ex: plimbare, urcat scări, dans), cele de întărire a mușchilor (ex: ridicare de greutăți, benzi de rezistență) și pentru echilibru.

**Asigurați-vă că dieta dumneavoastră este bogată în nutrienți sănătoși pentru oase**

Calciul, vitamina D și proteinele sunt cele mai importante pentru sănătatea oaselor. Expunerea protejată la soare vă va ajuta să obțineți suficientă vitamina D.

### 2. NUTRIȚIE



### 3. STIL DE VIAȚĂ



**Evitați obiceiurile negative**

Mențineți o greutate corporală sănătoasă, evitați fumatul și consumul excesiv de alcool.

### 4. FACTORI DE RISC

**Aflați dacă aveți factori de risc**

Aduceți în atenția medicului dumneavoastră, mai ales dacă ați avut o fractură anterioară, aveți antecedente familiale de osteoporoză sau luați anumite medicamente care afectează sănătatea oaselor.



### 5. TESTARE ȘI TRATAMENT



**Faceți testare și tratați-vă dacă este necesar**

Dacă aveți un risc ridicat, probabil că veți avea nevoie de medicamente și de schimbări ale stilului de viață pentru a vă proteja împotriva fracturilor.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită