**Ziua Mondială a Osteoporozei**

**20 Octombrie**

PENTRU OASE MAI PUTERNICE

 

Aflați dacă aveți oricare dintre acești factori comuni de risc:

**AVEȚI PESTE 60 DE ANI?**

**VREUN OS RUPT DUPĂ VÂRSTA DE 50 DE ANI?**

**AȚI PIERDUT MAI MULT DE 4 CM ÎN ÎNALȚIME?**

**AVEȚI ISTORIC**

**ÎN FAMILIE?**

**CĂZĂTURI FRECVENTE?**

**TRATAMENT CU GLUCOCORTICOIZI?**

**ARTRITĂ REUMATOIDĂ?**

**DIABET?**

**HIPERTIROIDISM SAU HIPERPARATIROIDISM?**

**BOLI DIGESTIVE?**

**TERAPIE PENTRU CANCERUL DE SÂN SAU PROSTATĂ?**

**NIVEL SCĂZUT DE TESTOSTERON?**

**MENOPAUZĂ PRECOCE? AU ÎNCETAT CICLURILE LUNARE?**

**OVARELE**

**AU FOST ÎNDEPĂRTATE CHIRURGICAL?**

**SUNTEȚI SUBPONDERAL/Ă?**

**STAȚI INSUFICIENT LA SOARE?**

**PREA PUȚINĂ**

**ACTIVITATE**

**FIZICĂ?**

**TREBUIE SĂ EVITAȚI PRODUSELE**

 **LACTATE?**

**CONSUMAȚI**

**PREA MULT**

**ALCOOL?**

**FUMAȚI?**

Nu lăsați osteoporoza să vă afecteze!

Dacă sunteți expuși la aceste riscuri, vorbiți cu medicul dumneavoastră!

**Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare şi promovare a sănătăţii şi educaţie pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită**

https://riskcheck.osteoporosis.foundation/ro

