**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?**



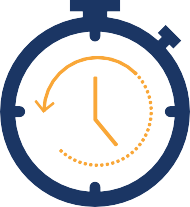
**HIPERTIROIDISM SAU HIPERPARATIROIDISM?**

**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**

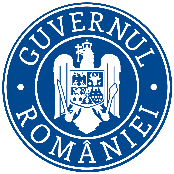
**PREA MULT**

**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

