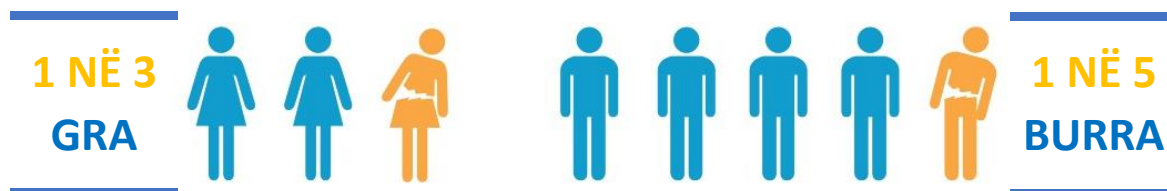


## ÇFARË ËSHTË OSTEOPOROZA?

Në mbarë botën, një në tre gra dhe një në pesë burra të moshës 50 vjeç e lart do të pësojnë një frakturë osteoporotike. Osteoporoza ndikon që kockat të bëhen të dobëta, të brishta dhe të thyhen lehtësisht – edhe si rezultat i një rënieje të vogël, një përplasjeje, një teshtitje ose një lëvizjeje të papritur. Frakturat e shkaktuara nga osteoporoza mund të jenë kërcënuese për jetën dhe shkak kryesor i dhimbjes dhe paaftësisë afatgjatë.



## 5 hapa për kocka të shëndetshme dhe një të ardhme pa fraktura

1

### Aktiviteti fizik



**Kryeni rregullisht aktivitetet fizik - mbani kockat dhe muskujt tuaj në lëvizje**

Ushtrimet për mbajtjen e peshës, forcimin e muskujve dhe stërvitjen e ekuilibrit janë më të mirat.

2

### Të ushqyerit



**Sigurohuni që dieta juaj të jetë e pasur me lëndë ushqyese të shëndetshme për kockat**

Kalciumi, vitamina D dhe proteinat janë më të rëndësishmet për shëndetin e kockave. Ekspozimi i sigurt ndaj diellit do t'ju ndihmojë të merrni mjaftueshëm vitaminë D.

3

## Stili i jetesës



### Shmangni zakonet negative të jetesës

Mbani një peshë të shëndetshme trupore, shmangni duhanpirjen dhe konsumin e tepërt të alkoolit.

4

## Faktorët e rrezikut



### Zbuloni nëse keni faktorë rreziku

Sillni këto në vëmendjen e mjekut tuaj, veçanërisht nëse keni pasur një frakturë të mëparshme, keni një histori familjare të osteoporozës ose merrni medikamente specifike që ndikojnë në shëndetin e kockave

5

## Testimi & Trajtimi



### Testohuni dhe trajtohuni nëse është e nevojshme

Nëse jeni në rrezik të lartë, ka të ngjarë të keni nevojë për ilaçe dhe ndryshime në stilin e jetës për të ndihmuar në parandalimin e frakturave.