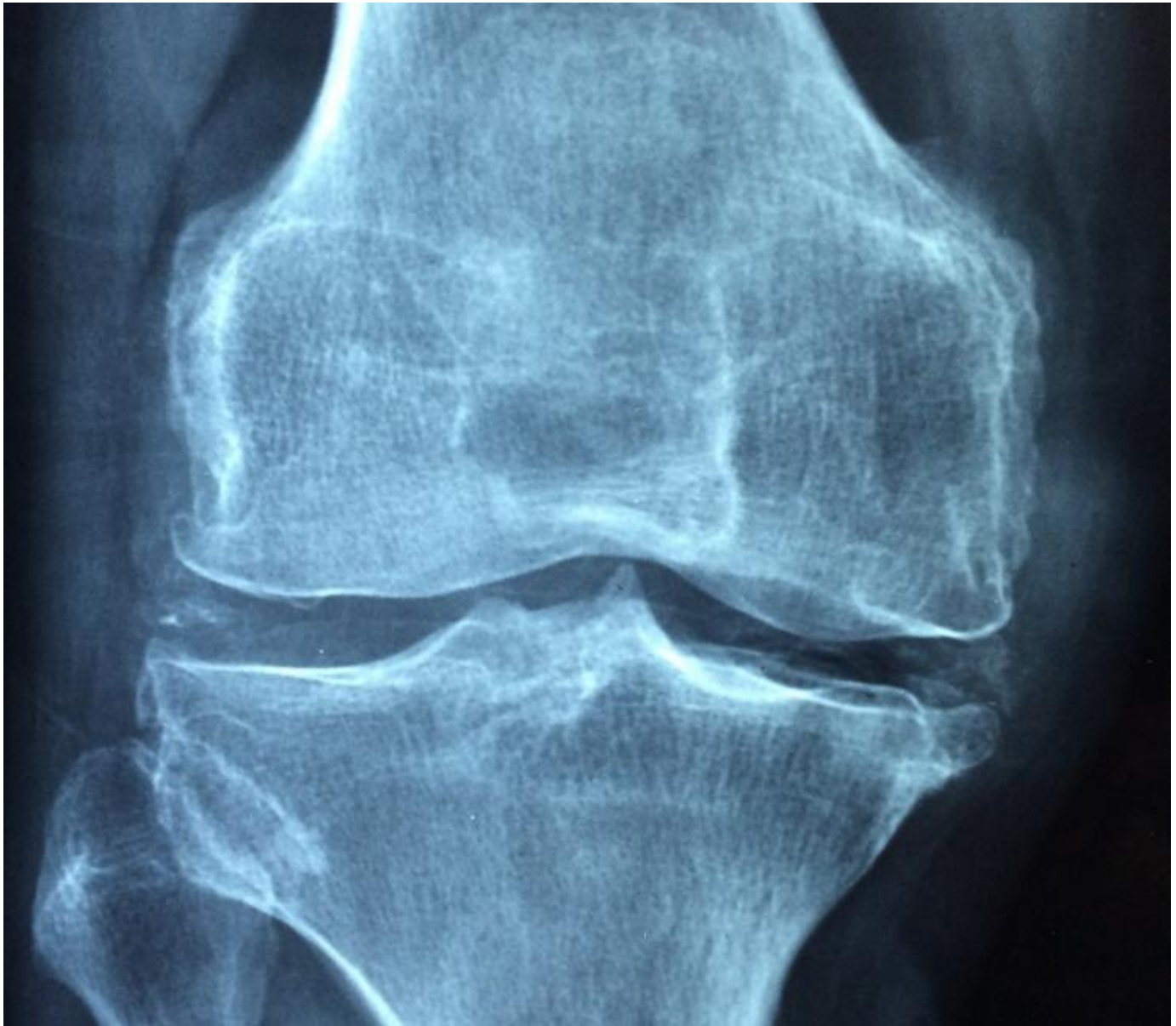


## Profilaktyka osteoporozy tematem „Środy z Profilaktyką”



## **Profilaktyka osteoporozy tematem „Środy z Profilaktyką”**

Data publikacji

21.10.2020 12:55

## **Dzisiejsza "Środa z Profilaktyką" organizowana przez NFZ poświęcona będzie profilaktyce osteoporozy.**

- Ponad 200 milionów osób na świecie boryka się z chorobą jaką jest osteoporoza. W Polsce stanowi istotny problem społeczny, który będzie narastać wraz ze starzeniem się społeczeństwa.
- Osteoporoza jest chorobą układu szkieletowego, która prowadzi do złamań kości w wyniku nawet niewielkiego urazu. Złamania takie - tzw. złamania osteoporotyczne - są konsekwencją zmniejszenia gęstości mineralnej kości oraz zaburzeń jej struktury i jakości.
- Czynnikiem wpływającymi na gęstość mineralną i masę kości są:
  - odpowiednia ilość wapnia, fosforu i witaminy D w diecie,
  - odpowiednie spożycie białka,
  - aktywność fizyczna,
  - czynniki genetyczne oraz hormonalne.

### **[Ulotka informacyjna.](#)**

### **[Film informacyjny.](#)**

**Źródło:**

**<https://www.facebook.com/akademianfz/photos/a.1598976530164096/3536705233057873/?type=3&theater>**

**Grafika: <https://pixabay.com/pl/>**

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)