

GÜÇLÜ KEMİKLER için HAREKETE GEÇ!

OSTEOPOROZ NEDİR?

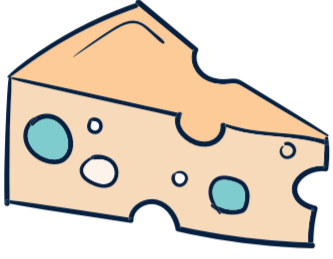
OSTEOPOROZ, KEMİKLERİN GÜÇSÜZLEŞMESİNE NEDEN OLARAK KISA BİR YÜKSEKLİKTEN DÜŞME, HAPŞIRMA VEYA ÖKSÜRMEYLE BİLE KIRILMALARA YOL AÇABİLECEK BİR HASTALIKTIR.



5 ÖNERİ

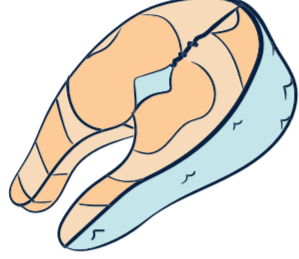
HER YAŞTA, KEMİK SAĞLIĞINIZI DESTEKLEYEREK GELECEKTEKİ OSTEOPOROZ VE KIRIK RİSKİNİ AZALTACAK 5 ÖNERİ.

1 SAĞLIKLI BESLENİN



KALSİYUM

Örneğin; Peynir, Yoğurt, Süt



PROTEİN

Örneğin; Kırmızı Et, Kuruyemiş, Balık, Nohut

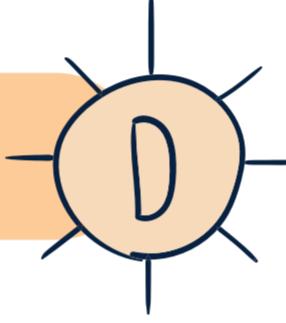


VİTAMİN & MİNERALLER

Örneğin; Vitamin D, K, Çinko, Magnezyum

VE GÜNEŞTEN YETERLİ D VİTAMİNİ ALIN

Her gün 10-20 dakika güneşe çıkın (yüz, eller ve kollar görünecek şekilde)



YETERLİ KALSİYUM ALIYOR MUSUNUZ?

FARKLI YAŞLARDA ÖNERİLEN GÜNLÜK KALSİYUM ALIMI* mg/gün



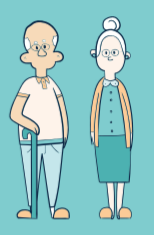
Genç
(9-18 yaş)
1300



Yetişkinler (19-50 yaş)
Erkekler (51-70 yaş)
1000



Kadınlar
(51 yaş ve üzeri)
1200



70 yaş ve
üstü
1200



60g Peynir =
Günlük kalsiyum
ihtiyacının yaklaşık
4'te 1'i



50g Kara lahana =
Yaklaşık 116 mg
kalsiyum içerir



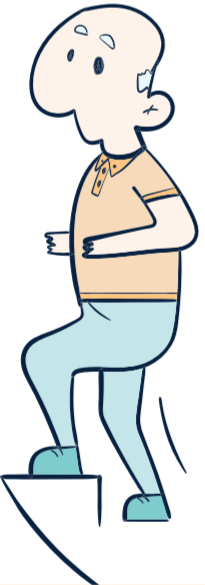
100 gr yoğurt =
Yaklaşık 132 mg
kalsiyum içerir

Ca

2 DAHA GÜÇLÜ KEMİK VE KASLAR İÇİN EGZERSİZ



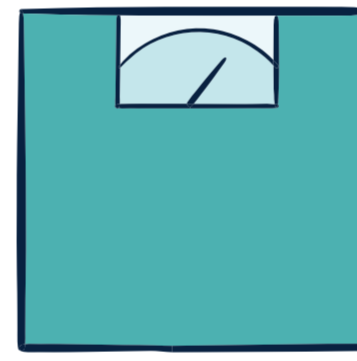
HAFTADA 3-4 KEZ,
30-40 DAKİKA EGZERSİZ YAPMAYI HEDEFLEYİN



AĞIRLIK VE DİRENÇ EGZERSİZLERİNİ TERCİH EDEBİLİRSİNİZ

Denge egzersizlerini de unutmayın!

3 SAĞLIKLI VÜCUT AĞIRLIĞINIZI KORUYUN



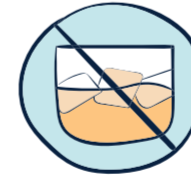
**VKİ: Vücut Kitle İndeksi

♥ 19 km² ve üzerine VKİ**

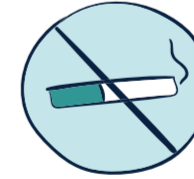
VÜCUT KİTLE İNDEKSİ	ANLAMI
19'un altında	Düşük kilolu
19.1 - 24.9	Normal
25.0 - 29.9	Kilolu
30.0 Üstünde	Obez



4 SİGARAYI BIRAKIN VE AŞIRI ALKOL ALIMINDAN KAÇININ



GÜNDE 2 BARDAKTAN FAZLA ALKOL ALMAK KIRIK RİSKİNİ ARTIRIR.



SİGARA İÇMEK, KALÇA KIRIĞI RİSKİNİ YAKLAŞIK İKİ KAT ARTIRIR.

5 KİŞİSEL RİSK FAKTÖRLERİNE KARŞI DİKKATLİ OLUN



BOY KISALMASI

4 cm veya daha fazla



GENETİK ALTYAPI

Örneğin: Ailede kalça kırığı öyküsü



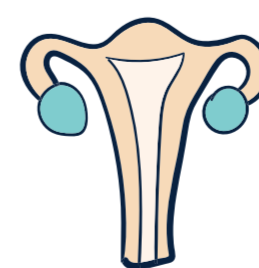
KULLANILAN İLAÇLAR

Örneğin: Kortikosteroidler, kanser tedavisi



EK HASTALIKLAR

Örneğin: Romatoid artrit, diyabet



ERKEN MENOPOZ

45 yaşından önce

Risk altında olup olmadığınızı öğrenmek için **OSTEOPOROZ RİSK TESTİNİ DOLDURUN**

SORULARINIZ İÇİN DOKTORUNUZA DANIŞINIZ.



* Ulusal Tıp Akademisi (ABD)