



## BEZPŁATNE BADANIA

w kierunku osteoporozy dla  
mieszkańców Gminy  
Tłuchowo.

### Z programu skorzystać mogą:



#### KOBIETY W WIEKU 40-64 LAT

kobiety z co najmniej jednym czynnikiem  
ryzyka złamania osteoporotycznego



#### KOBIETY W WIEKU CO NAJMNIEJ 65 LAT



#### MĘŻCZYŹNI W WIEKU CO NAJMNIEJ 75 LAT

mężczyźni mogą skorzystać z badania, po przebadaniu  
wszystkich kobiet objętych programem

Zapisz się na bezpłatne badanie densytometryczne  
i zmierz gęstość mineralną swoich kości!



**Umów rozmowę już teraz! +48 800 805 100**

## Czym jest osteoporoza?

Osteoporoza to schorzenie układu kostnego, prowadzące do utraty masy i gęstości kości, co zwiększa ryzyko złamań. Dotyka osoby w różnym wieku, jednak najczęściej kobiety po menopauzie i seniorów.

## Jak sprawdzać, zapobiegać i leczyć?

Kluczem jest kontrola czynników ryzyka, dieta bogata w wapń i witaminę D oraz regularne ćwiczenia. Warto wykonywać również badania densytometryczne inaczej zwane densytometrią DXA, które pozwalają ocenić stan zdrowia kostnego i postawić diagnozę. Wykorzystywanie minimalnej dawki promieniowania rentgenowskiego podczas badania pozwala na dokładny pomiar.

## Czynniki zwiększające ryzyko osteoporozy

- ☉ niedobór witaminy D,
- ☉ palenie tytoniu,
- ☉ spożywanie alkoholu,
- ☉ niskie spożycie wapnia,
- ☉ mało białka w diecie,
- ☉ siedzący tryb życia.



Zadanie pn. "Profilaktyka i wczesne wykrywanie osteoporozy wśród mieszkańców Gminy Tłuchowo na lata 2023-2025" finansowane jest z Subfunduszu Rozwoju Profilaktyki, wyodrębnionego w ramach Funduszu Medycznego.

Organizator badań



cogitomed.pl | +48 800 805 100