



COGITO
MED



Zadbaj o zdrowe kości!

BEZPŁATNE BADANIA

w kierunku osteoporozy
dla mieszkańców
Gminy Raszyn



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 Raszyn na lata 2023-2025" finansowane jest z Subfunduszu Rozwoju Profilaktyki, wyodrębnionego w ramach Funduszu Medycznego.

Organizator badań



cogitomed.pl | +48 800 805 100