



OSTEOPOROZA

RAZUMIJEVANJE OSTEOPOROZE

Osteoporoza je bolest u kojoj je gustoća i kvaliteta kosti smanjena

Iako žene starije od 50 godina imaju najveći rizik da razviju osteoporozu, mnoge od njih ne znaju činjenice

Nova Amgenova anketa ispitala je približno 6000 žena u dobi 55 godina ili više u 9 zemalja o njihovom životnom stilu, zdravlju, svjesnosti o osteoporozi



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

RAZUMIJEVANJE OSTEOPOROZE

Nova Amgenova anketa
ispitala je približno 6000
žena u dobi 55 godina ili
više u 9 zemalja o
njihovom životnom stilu,
zdravlju, svjesnosti o
osteoporozi



ŠTO JE OSTEOPOROZA?

Bolest koja nastaje smanjivanjem koštane mase zbog neravnoteže između procesa razgradnje i izgradnje kostiju, kosti se brže troše nego što se obnavljaju

Može dovesti do prijeloma kostiju

Javlja se sa starenjem

ŠTO JE OSTEOPOROZA?

Tijek osteoporoze se može usporiti:

- fizičkom aktivnošću,
- pravilnom prehranom,
- izbjegavanjem štetnih čimbenika

ZNAKOVI OSTEOPOROZE

Tiha bolest – do prijeloma
većina bolesnika ni ne zna
da boluje

Smanjivanje visine

Pogrbljenost

DIJAGNOSTIKA

Samotestiranje

Denzitometrija



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

TEST RIZIKA OD NASTANKA OSTEOPOROZE

Test rizika od nastanka osteoporoze

	DA	NE
Jeste li tijekom godina postali niži?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je li vam ograničena sposobnost hodanja (možete preći manje od 100 m u jednom komadu)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konzumirate li nikotin (pušenje)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeste li u posljednjih 12 mjeseci pali češće od jednog puta (bez vanjskog uzroka)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeste li nakon što ste navršili 50. godinu života imali prijelom kostiju (ruka, stopalo, noga, rebra, zdjelica)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeste li imali vertebralnu frakturu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jesu li vaša majka ili vaš otac slomili kuk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Imate li neku od sljedećih bolesti?		
• Dijabetes mellitus tipa 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Epilepsija (napadaji)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Reumatoidni artritis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Preaktivna nadbubrežna žlijezda ili paratiroidna žlijezda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Nedostatak hormona rasta kod bolesti hipofize	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeste li duže od 3 mjeseca uzimali preparate s kortizonom?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uzimate li redovito tablete za spavanje ili antidepresive?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liječite li se od raka dojke ili raka prostate hormonskom terapijom?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Faktor rizika	Kako smanjiti rizik
Fizička neaktivnost	Svakodnevno se bavite nekom sportskom aktivnosti – ples, hodanje
Mala tjelesna težina	Poboljšajte prehranu hranjivim tvarima
Nedostatak D vitamina	Boravak na suncu, uravnotežena prehrana ili dodatak D vitamina u prehranu
Nizak unos kalcija	Hrana bogata kalcijem – sardine, tofu, mliječni proizvodi, smokve
Pušenje	Prestanak ili bar smanjenje broja cigareta
Alkohol	Smanjiti unos



Izrada materijala sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog socijalnog fonda, Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020.

*Sadržaj emitiranog materijala isključiva je odgovornost
Koordinacije hrvatske obiteljske medicine*