



COGITO  
MED



POWIAT  
POZNAŃSKI

# Starosta Poznański zaprasza na

## BEZPŁATNE BADANIA

w kierunku osteoporozy  
dla mieszkańców Powiatu Poznańskiego

### Z programu skorzystać mogą:



KOBIETY W WIEKU  
CO NAJMNIJ 65 LAT



KOBIETY W WIEKU 40-64 LAT

kobiety z co najmniej jednym czynnikiem  
ryzyka złamania osteoporotycznego



MĘŻCZYŹNI W WIEKU CO NAJMNIJ 75 LAT

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



**Zarejestruj się 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.



"Program polityki zdrowotnej z zakresu profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy wśród mieszkańców Powiatu Poznańskiego" finansowany jest ze środków budżetowych Powiatu Poznańskiego.

Organizator badań



cogitomed.pl | +48 800 805 100