

Dbaj o zdrowie kości – to inwestycja na lata!

Samoleczenie zaczyna się od świadomości i codziennych decyzji.

Samoleczenie to nie tylko stosowanie leków bez recepty, ale przede wszystkim codzienne decyzje, które podejmujemy dla swojego zdrowia. To większa świadomość własnego organizmu, umiejętność zauważania pierwszych objawów i odpowiedzialne reagowanie – zanim problem się pogłębi.

Jednym z obszarów, w których takie podejście ma szczególne znaczenie, jest **troska o zdrowie kości**. Zdrowe kości to podstawa sprawności i dobrej jakości życia – a jednocześnie o ich kondycji często zaczynamy myśleć dopiero wtedy, gdy pojawiają się problemy.



Dlaczego warto działać wcześniej?

Niektóre choroby, takie jak osteoporoza, przez długi czas mogą rozwijać się bez wyraźnych objawów. Szacuje się, że nawet 1,6 mln Polaków nie wie, że choruje na osteoporozę¹ – a diagnoza często pojawia się dopiero przy pierwszym lub kolejnym złamaniu.

Dlatego tak ważna jest profilaktyka i regularna kontrola zdrowia – w tym badania gęstości kości. Warto wiedzieć, że dostęp do takich badań densytometrycznych w Polsce może być ograniczony², jednak diagnostyka osteoporozy nie opiera się wyłącznie na pomiarze gęstości kości. Rozpoznanie może być ustalone na podstawie wywiadu, obecności złamań niskoenerygetycznych oraz oceny ryzyka złamań przy użyciu zwalidowanych narzędzi (np. FRAX)³.

Znajomość stanu kości jest szczególnie ważna u kobiet po 65. roku życia oraz u mężczyzn po 70. roku życia³. Co istotne, czynnikami ryzyka w przypadku osteoporozy są m.in.: predyspozycje rodzinne, drobna budowa ciała, okres pomenopauzalny, niedobory pokarmowe (wapń, witamina D), palenie tytoniu, nadmierne spożycie alkoholu, niska aktywność fizyczna³.

Czynniki ryzyka osteoporozy³



1,6 mln

Polaków nie wie, że choruje na osteoporozę¹

Jak możesz zadbać o zdrowie kości?



zbilansowana dieta, bogata w składniki ważne dla kości



odpowiednia suplementacja (jeśli jest potrzebna)



regularna aktywność fizyczna



profilaktyka i badania



a także uważność na sygnały organizmu



Świadomość to pierwszy krok

Wiele decyzji dotyczących zdrowia podejmujemy każdego dnia – dlatego tak ważne jest budowanie świadomości i dostęp do rzetelnych, praktycznych informacji. W Tevie wspieramy świadome podejście do zdrowia i odpowiedzialne samoleczenie, przygotowując materiały edukacyjne, które w przystępny sposób pokazują, jak dbać o zdrowie na co dzień i jakie znaczenie mają codzienne nawyki m.in. dla kondycji kości.



Dowiedz się więcej

W trosce o pacjentów, we współpracy z redakcją Medonet, stworzyliśmy przestrzeń z rzetelnymi informacjami i praktycznymi wskazówkami dotyczącymi profilaktyki osteoporozy i zdrowia kości.

Dowiedz się więcej:



Wsparcie dla kości

<https://wsparciedlakosci.medonet.pl/>



Zacznij od małych kroków

Samoleczenie zaczyna się od świadomości i codziennych decyzji. Nawet niewielkie zmiany mogą wspierać zdrowie i jakość życia w dłuższej perspektywie!

