



Ένα σπασμένο κόκκαλο δεν είναι απαραίτητο να οδηγήσει σε άλλο

Η οστεοπόρωση μπορεί να είναι μια αποτρέψιμη ασθένεια

Η οστεοπόρωση είναι ένα ζήτημα που απασχολεί την Ελληνική κοινότητα στην Αυστράλια. Μία στις δύο γυναίκες και ένας στους τρεις άνδρες στην Αυστράλια άνω των 60 ετών θα υποφέρει από σπασμένα κόκκαλα εξαιτίας της οστεοπόρωσης.

Όμως, με 30 λεπτά ειδική γυμναστική, μία ισορροπημένη διατροφή υψηλή σε ασβέστιο και ικανοποιητική σε βιταμίνη Δ, είναι μια ασθένεια η οποία κατά ένα μεγάλο μέρος είναι αποτρέψιμη.

Απώλεια ύψους 3 εκατοστών, ξαφνικός και σοβαρός πόνος στην πλάτη, ή μία αυξημένη κάμψη στη σπονδυλική σας στήλη μπορεί όλα να είναι σημάδια ότι είχατε ένα οστεοπορωτικό σπάσιμο στη σπονδυλική σας στήλη. Και εάν σπάσει ένα

κόκκαλο μετά από ένα μικρό παραπάτημα, πρόσκρουση ή πτώση αυτό μπορεί να σημαίνει ότι έχετε οστεοπόρωση.

Περισσότερες πληροφορίες για το πως να βοηθήσετε στην πρόληψη της οστεοπόρωσης θα βρείτε στα Ελληνικά στην ιστοσελίδα www.osteoporosis.org.au/greek.

Επίσης μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον οικογενειακό σας γιατρό για περισσότερες πληροφορίες.



Η Αυστραλιανή κυβέρνηση έχει προσφέρει χρηματοδότηση για να υποστηρίξει αυτή την εκστρατεία.