

Prevenca osteoporózy

(v spolupráci s Regionálnym úradom verejného zdravotníctva Dolný Kubín)

15.10.2019



Dňa 15.10.2019 sa v Zariadení pre seniorov a domove sociálnych služieb v Dolnom Kubíne uskutočnila prednáška na tému „Prevenca osteoporózy“. Lektorkou prednášky bola pracovníčka Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Dolnom Kubíne, Mgr. Valentínyová. Jej prvá časť bola zameraná na popis ochorenia, vznik a priebeh. Popísala aké typy osteoporózy rozlišujeme – 1. typ postmenopauzálna osteoporóza, ktorá sa vyskytuje u žien po menopauze a 2. typ senilná osteoporóza a postihuje ženy aj mužov po 70 roku života. Druhá časť prednášky bola zameraná najmä na liečbu a prevenciu ochorenia. Vymenovala a vysvetlila niekoľko dôležitých rád v rámci prevencie úrazov a zlomenín v dôsledku osteoporózy. Medzi dôležité odporúčania uviedla piť denne dostatočné množstvo mlieka (piť aj po malých dávkach), stravu spestriť makom, orechmi, rybami a jesť veľa zeleniny. Prestať fajčiť, obmedziť pitie kávy a alkoholu, mať dostatok pohybu a iné. V rámci besedy lektorka odpovedala na všetky otázky týkajúce sa najmä stravy a pohybových aktivít.

