



COGITO  
MED



ŻYRARDÓW



Prezydent Miasta  
Żyrardowa zaprasza na

**BEZPŁATNE BADANIA**

w kierunku osteoporozy  
dla mieszkańców

**Zadbaj o zdrowe kości!**

Z programu skorzystać mogą:



**KOBIETY W WIEKU 40-64 LAT**

kobiety z co najmniej jednym czynnikiem  
ryzyka złamania osteoporotycznego



**KOBIETY W WIEKU  
CO NAJMNIJ 65 LAT**



**MĘŻCZYŹNI W WIEKU CO NAJMNIJ 75 LAT**

mężczyźni mogą skorzystać z badania, po przebadaniu  
wszystkich kobiet objętych programem

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



**Umów się na badanie 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 profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy wśród mieszkańców Miasta Żyrardowa na lata 2023-2025" finansowany jest z Subfunduszu Rozwoju Profilaktyki, wyodrębnionego w ramach Funduszu Medycznego oraz środków Miasta Żyrardowa.

Organizator badań



cogitomed.pl | +48 800 805 100