

Οστεοπόρωση: Φάρμακα, διατροφή, άσκηση

2009-12-22 16:03:49

Η οστεοπόρωση από την πλευρά της συμπτωματολογίας, είναι συνήθως αθόρυβη, ιδίως στα αρχικά στάδια της. Αυτό έχει σα συνέπεια την καθυστερημένη διάγνωση. Υπό αυτή την προϋπόθεση πρέπει να αντιμετωπίζεται έγκαιρα πριν εκδηλώσει συμπτώματα και κυρίως κατάγματα.

Είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη μας τους διαφορετικούς παράγοντες κάθε ενήλικα, όπως την ηλικία, την ορμονική και διατροφική κατάσταση, γιατί και οι παράγοντες αυτοί παίζουν σημαντικό ρόλο στον καθορισμό της οστικής υγείας.

Η ολοκληρωμένη θεραπεία της οστεοπόρωσης στηρίζεται στο τρίπτυχο φάρμακο- διατροφή – άσκηση.

<http://www.medreha.com/wp-content/uploads/2009/12/11.07.09osteoporosi.mp3>

 Share /  Save   