

# LEJAND OSWA REYALITE SOU OSTEYOPOWOZ

➤ ***Gason pa ka genyen osteyopowoz***

**Lejand**

Gason kapab epi yo gen osteyopowoz. Ven pousan nan moun ki genyen maladi a se gason yo ye. Men, gason genyen mwens risk paske yo manje plis (kidonk yo pran plis kalsyòm), yo genyen plis dansite zo maksimòm, epi jeneralman yo pa fè eksperyans ekivalan sa yo rele menopoz.

➤ ***Rejim ka bay tout kalsyòm kò yon moun bezwen***

**Reyalite**

Moun ki ansante ki genyen yon rejim balanse ka resevwa kasyòm adekwa. Pandan sesyon sa a, patisipan yo pral aprann plis sou manje ki rich an kalsyòm.

➤ ***Si granmè w te genyen osteyopowoz, ou pral genyen l tou.*** **Lejand**

Tout fanm ka genyen risk pou osteyopowoz. Eredite se sèlman youn nan anpil faktè risk yo. Men, paske yon moun genyen youn oswa plis faktè risk sa pa vle di moun nan pral devlope osteyopowoz. Nou ka fè anpil bagay pou ankouraje fòs nan zo yo.

➤ ***Pwodui letye se sèl sous kalsyòm.***

**Lejand**

Byenke lèt, yaout ak fwomaj se sous kalsyòm ki pi rich, prezantasyon sa a pral ba w enfòmasyon sou lòt kalite manje ki bay kalsyòm tou, tankou tofou, pwa, ak legim fèy vèt fonsè. Grenn kalsyòm se yon sous kalsyòm siplemantè pou moun ki pa kapab oswa ki pa vle pran kalsyòm kò yo bezwen avèk rejim yo.

➤ ***Si w genyen osteyopowoz, ou paka fè anyen pou sa.***

**Lejand**

Moun ki genyen osteyopowoz dwe pran prekosyon pou yo evite tonbe. Abitid manje manje ki sen ak egzèsis ka minimize pèt zo pou moun ki genyen osteyopowoz. Yon doktè ka preskri medikaman tou. Yon doktè dwe sipèvizè tout terapi pou osteyopowoz.

➤ ***Zo sispann grandi lè nou rive nan wotè n ap rive (apeprè nan laj 20 an)***

**Lejand**

Zo yo kontinye ogmante an mas ak dansite menm lè nou jèn adilt (ant laj 20 e 30 an)

➤ ***Paske yon moun siseptib pou frakti sa vle di moun nan genyen Reyalite osteopowoz.***

Souvan yo rele osteopowoz “maladi silansye a” paske li pa aparman nan kòmansman. Radyografi nòmal pa montre pèt zo an jiskaskte 30% nan zo a pèdi. Pafwa se yon frakti ki premye endikasyon zo yo ap vin mens.

➤ ***Siw pa pran anpil kalsyòm nan adolesans ka koze osteopowoz Reyalite pita.***

Pifò kwasans zo yo rive pandan adolesans, kidonk bezwen pou kalsyòm gran anpil. Zo ki pa jwenn ase kalsyòm pandan peryòd sa a pi siseptib pou frakti ki ka rive pita nan lavi.

➤ ***Egzèsis danjre pou ti granmoun. Lejand***

Egzèsis non sèlman minimize pèt zo men li prevni risk frakti tou. Egzèsis amelyore posti epi li ogmante devlopman ak balans misk yo. Tout moun dwe konsilte yon doktè oswa yon pwofesyonèl medikal anvan l kòmanse tout pwogram egzèsis.