

Pwogram Florid pou Prevansyon ak Edikasyon sou Osteyopowoz



OSTEYOPOWOZ Maladi Ansoudin Nan

- ❖ Osteyopowoz se yon maladi ki fè zo yo vin frajil epi pi fasil pou yo kase.
- ❖ Yo rele li anpil fwa “maladi ansoudin nan” paske moun pèdi nan zo yo san yo pa santi okenn sentòm. Yo vin dyagnostike li byen souvan sèlman apre lè yon ka zo kase grav fin rive.
- ❖ Depi osteyopowoz la fin devlope, pa gen remèd pou li. Men moun ka **EVITE li epi depi yo fin dyagnostike li, yo ka TRETE li byen.**

OSTEYOPOWOZ – Yon Kokenn Menas pou Lasante Piblik

- ❖ Jounen jodi, gen apeprè 28 milyon Ameriken, 80% ladan yo se fanm, ki gen pwa zo yo ki ba oswa tou y’ap soufri ak osteyopowoz.
- ❖ Preske lamwatye nan tout fanm ki gen 65 an obyen pi plis, va devlope osteyopowoz; sa ki lakòz 1.5 milyon ka zo kase chak lane.
- ❖ Apepre 50% nan moun ki kase zo hanch yo, zo yo pa janm fin pran nèt.
- ❖ As many as one-third become totally dependent and one out of five will die within the first year following a hip fracture.
- ❖ Yon tyè ladan yo vin depann nèt de lòt moun epi youn sou chak 5 ladan yo va mouri nan lane apre yo te kase zo yo a.
- ❖ Yo estime pri pou trete ka zo kase yo sou tout teritwa Ezetazini plis pase \$13 milya dola chak ane
- ❖ Yo estime kontribisyon pa Florid la apeprè \$325 milyon pou chak ane.

OSTEYOPOWOZ – MEN BON NOUVÈL!

Ou ka evite li! Men sa ou ka fè:

- ? Manje manje ki gen anpil kalsyòm ak Vitamin D.
- ? Nan aktivite ou fè toulèjou, fè egzèsis mache oswa leve pwa rantrè rantrè ladan li.
- ? Limite kantite bweson gaz ou, kafe, kafeyin ak alkòl ou konsonmen.
- ? Evite konsome pwodi ki gen tabak.
- ? Si w ap pwoche laj menopoz ou oswa si ou fin pase laj menopoz ou, pale ak doktè ou osnon moun k ap ba ou swen lasante a sou tretman pou ranplase òmon ou yo.

Li Fasil pou ou Detekte Maladi a bonè!

- ❑ Mande doktè ou oswa moun k ap ba ou swen lasante a si ou dwe fè yon tès eskann pou mezire dansite zo ou ak valè ou pèdi nan zo ou. Pa gen danje nan eskann nan, epi li fèt vit, san doule.

Genyen tretman ki bay rezilta!

- ❑ Divès medikaman disponib alèkile pou trete maladi osteyopowoz la, anpasan pa tretman pou ranplase òmon yo, Kalsitonin, Fokzamaks® ak Aktonèl®. Si yo dyagnostike osteyopowoz lakay ou, mande doktè ou oswa moun k ap ba ou swen lasante a, kilès pami tretman sa yo ki bon pou ou.

Pami kòz pou maladi-a, nou ka site ti kò, ti wotè; laj avanse, anpil ka osteyopowoz nan fanmi ou, menopoz anvan lè, move abitud manje, pa konsonmen ase kalsyòm, manke fè egzèsis, fimèn, bwè twòp alkòl, epi pran kòtikoestewoyid pandan lontan. Si ou andanje pou devlope maladi a, pale de sa ak moun k’ap ba ou swen lasante a jodi a menm, epi mande li ki pwogram swen lasante ou ka swiv pou ou diminye chans ou genyen pou devlope osteyopowoz.