

## **Pwogram Prevansyon ak Edikasyon Osteyopowoz nan Florid**

### **Fanm Nwa Ameriken fas ak Maladi Osteyopowoz la**

Alòske fanm nwa ameriken yo gen tandans genyen pandan tout lavi yo dansite mineral nan zo yo (BMD) pi wo pase fanm blanch, malgre sa, yo genyen gwo chans pou devlope maladi osteyopowoz la. Epitou, alòske fanm ameriken nwa yo ap vanse nan laj, chans yo pou devlope osteyopowoz la vin sanble pi plis ak chans fanm blanch yo genyen. Kidonk, alòske kantite ti granmoun fanm nwa ameriken yo ap ogmante ozetazini, kantite fanm ladan yo ki va soufri ak osteyopowoz va ogmante tou.

Kèk etid lasyans ki fèt pa gen lontan montre aklè danje fanm nwa ameriken yo kouri nan sa ki konsènen devlope maladi osteyopowoz la ak ka zo kase.

- Apepre 300 000 fanm nwa ameriken soufri ak osteyopowoz alèkile.
- Ant 80-95% nan ka zo kase kay fanm nwa ameriken yo ki pase laj 64 an se osteyopowoz ki lakòz sa.
- Fanm nwa ameriken gen plis chans pou yo mouri aprè yon ka zo hanch kase pase fanm blanch.
- Alòske fanm nwa ameriken yo ap granmoun, chans pou yo kase zo hanch double apepre chak sèt an.
- Maladi yo rankontre pi souvan nan popilasyon ameriken nwa yo, tankou anemi falsifòm ak lipis eritèmatozis sistematik, yo makònen ak osteyopowoz.

Kijan sa fanm nwa ameriken yo manje gen konsekans sou ris pou yo devlope osteyopowoz? Konsome bon jan kantite kalsyòm jwe yon wòl enpòtan anpil nan bati pi gwo nivo pwa nan zo yo ak nan anpeche moun pèdi nan zo yo. Kèk etid montre fanm nwa ameriken yo konsome 50 pousan mwens kalsyòm pase kantite yo rekòmande pou moun manje a.

Lè yo pa tolere sik lèt (laktoz) la, sa ka anpeche yo konsome bon jan kantite kalsyòm. Genyen 75 pousan pami tout Ameriken nwa ki pa tolere laktoz la. Men dapre yon etid ki fèt pa gen lontan, anpil moun ki pa tolere laktoz la ka dijere jouk pou rive 2 tas lèt chak jou; si yo pran yo an ti kantite, san yo pa santi okenn sentòm. Menmsi lèt ak lòt pwodui ki fèt ak lèt tankou fwomaj ak yaout se pi bon sous pou kalsyòm, genyen anpil lòt manje ki pa fèt ak lèt men ki genyen kalsyòm ladan yo. Fèy navè, fèy moutad ak chou frize se bon sous kalsyòm moun jwenn pami legim vèt: men moun dwe gen lòt gran kantite moun dwe konsome pou yo rive nan menm kantite kalsyòm ki gen nan pwodui ki fèt ak lèt yo. Sadin ak somon ki gen ti zo manjab ak ji zoranj ranfòse ak kalsyòm se bon sous kalsyòm tou.