

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATEA OSOASĂ

Cum să îți protejezi sănătatea oaselor

Oase puternice pentru o viață activă

PENTRU

Pacienții secției de reumatologie

IDEEA CENTRALĂ

Nutriție · mișcare · protecție



De ce contează sănătatea osoasă

01

O problemă frecventă

Osteoporoza afectează milioane de oameni la nivel global.

02

Frecvența fracturilor
crește odată cu
vârsta și
scade odată cu
tratamentul

03

Prevenția începe devreme

Prevenția este mai simplă decât tratamentul.

Rolul calciului

Calciul este mineralul structural al osului. Corpul îl folosește permanent pentru a menține rezistența scheletului.

1000–
1200

mg/zi
orientativ la
adult

MOMENT PRACTIC

Privește farfuria: ai astăzi o sursă de calciu?



Lactate

Verdețuri

Nuci

Necesarul diferă în funcție de vârstă, sex, alimentație și tratamente. Discutați suplimentele cu medicul.

UN PARTENER AL CALCIULUI

Rolul vitaminei D

Reglează absorbția calciului și fosfatului.
Deficitul crește riscul de osteoporoză.

Soare	Pește gras	Suplimente
Expunere prudentă, în funcție de sezon și piele	O sursă alimentară utilă	Doar conform recomandării medicale

800–1000 UI/zi
orientativ

Moment practic: întreabă medicul dacă ai nevoie de dozare 25-OH-vitamina D.



Dovezi științifice

Rezultatele sunt utile când sunt interpretate împreună cu riscul individual de fractură.

DE REȚINUT

Suplimentele nu înlocuiesc evaluarea și tratamentul recomandat.

01 Meta-analize (JAMA, 2019)

Vitamina D + calciu ↓ fracturi de șold și vertebrale, cu beneficii mai clare la persoanele cu risc sau deficit.

02 Studii clinice (NEJM, 2020)

Creștere semnificativă a densității minerale osoase la femei postmenopauză.

03

Meta-analiză (JAMA, 2019)

Suplimentele de vitamina D și calciu reduc riscul de fracturi de șold și vertebrale la persoanele cu risc sau deficit.

Importanța mișcării

Mișcarea antrenează osul, mușchiul și echilibrul. Începe gradual și adaptează exercițiile la simptomele tale.

Impact moderat

Mers, dans, jogging ușor

Rezistență

Crește masa musculară

Echilibru

Reduce riscul de cădere

ASTĂZI

Alege o plimbare de 10–20 de minute, dacă este sigură pentru tine.



SIGURANȚA ÎNTÂI

Oprește-te la durere neobișnuită, amețeală sau lipsă de aer.

Alimentația echilibrată

- Lactate, pește gras, legume verzi = calciu și vitamina D
- Evită excesul de sare, alcool și fumat
- Hidratare corectă pentru prevenirea calculilor renali

TEST DE 30 DE SECUNDE

Ce aliment poți adăuga la următoarea masă pentru a crește aportul de calciu?



ALEGE
Varietate

LIMITEAZĂ
Sarea

ÎNTREABĂ
Medicul

Dacă ai boală renală sau restricții de lichide, urmează planul stabilit cu medicul.

Factori de risc

Riscul se adună din mai mulți factori. O discuție cu medicul pune fiecare piesă în context.

01 Menopauză

Schimbările hormonale pot accelera pierderea osoasă.

02 Vârsta >65 ani

Densitatea osoasă și echilibrul se pot modifica odată cu vârsta.

03 Istoric familial

Fracturile la rude apropiate pot crește riscul.

04 Sedentarism & corticoterapie

Mișcarea redusă și anumite tratamente cer monitorizare.

Prevenția

01

Screening

Densitometrie (DEXA)
când este indicată.

02

Suplimentare

Corectă, conform
ghidurilor și analizelor.

03

Factori de risc

Factori de risc
care pot influența
riscul de fractură

04

Tratament

Adjuvant la pacienții cu
osteoporoză confirmată.

DISCUȚIA DE LA URMĂTOAREA VIZITĂ

„Care este riscul meu de fractură și ce pot face concret?”

Acum

MESAJ FINAL

Oasele tale au nevoie de nutriție, mișcare și protecție.

Vitamina D + calciu = fundația sănătății osoase.

Prevenția este mai simplă și mai eficientă decât tratamentul fracturilor.

BIBLIOGRAFIE PENTRU PACIENȚI

NIH Office of Dietary Supplements. Calcium & Vitamin D Fact Sheets. · JAMA. Calcium or Vitamin D Supplementation and Fracture Incidence, 2019. · Cochrane Review CD000333, Exercise for preventing and treating osteoporosis, actualizat 2022. · USPSTF. Osteoporosis to Prevent Fractures: Screening. · Kanis et al. Osteoporosis International, 2022, systematic review of exercise and major osteoporotic fractures.

Recomandările sunt generale. Pentru un plan potrivit ție, discută cu medicul reumatolog.