



لا يُشترط أن تؤذي عظمة مكسورة إلى عظمة مكسورة أخرى.

هشاشة العظام هو أحد الأمراض التي يمكن الوقاية منها.

أصبحت بشرخ يتعلق بهشاشة العظام في عمودك الفقري. وكسر عظمة بعد زلة أو خبطة أو وقعة بسيطة تعني إنك تعاني من هشاشة العظام. يوجد المزيد من التفاصيل عن طرق المساعدة للوقاية من هشاشة العظام باللغة العربية على الموقع www.osteoporosis.org.au/arabic.

يمكنك أيضاً زيارة طبيبك المحلي للحصول على مزيد من المعلومات.



osteoporosis australia

قامت الحكومة الأسترالية بتوفير التمويل لمساندة هذه الحملة.

هشاشة العظام هو أمر هام بالنسبة للجمالية العربية في أستراليا. من المتوقع أن تعاني واحدة من كل امرأتين، وواحد من كل ثلاثة رجال في أستراليا، ممن تتجاوز أعمارهم الستين، من كسر في العظام من جراء الإصابة بهشاشة العظام.

ومع ذلك، فبممارسة تمرين معين لمدة ٣٠ دقيقة، ومراعاة نظام متوازن للتغذية يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم وقدر كافٍ من فيتامين د (D)، يمكن الوقاية من هذا المرض إلى حد كبير. فهو ليس مجرد جزء من مراحل التقدم في السن.

فقدان ٣ سم من طولك، أو الشعور بألم مفاجئ حاد في ظهرك، أو ازدياد التحذب في عمودك الفقري، كلها قد تكون أدلة على إنك قد