

# OSTEOPOROSIS

## ANO NG OSTEOPOROSIS?

Ang Osteoporosis ay sakit kung saan nanghihina ang buto na maging sanhi ng pagkasira or pagkabali ng buto. Maraming pasyente ang hindi namamalayan na ay kanilang mga buto ay nanghihina. Ang pagkawala ng buto ay magsisimula sa 35 taong gulang sa mga babae at lalake.

## Osteoporosis ay kaaraniwan sa mga 50+ taong gulang



1 sa 2 babae



1 sa 4 lalake

ang nasisira ang buto dahil sa Osteoporosis

## Kategorya ng Osteoporosis



Osteopenia  
10-25% bone loss



Osteoporosis  
>25% bone loss

## Understand T-score from DEXA test



**-1 or above**

Normal bone density  
Screening every 15 years



**-1 to -2.5**

Low bone density  
Screening every year



**-2.5 or below**

Osteoporosis  
Screening every 1-2 years



Madaling mabali ang buto



Sakit sa likod



Pagbawas ng taas

## Symptoms

## SANHI



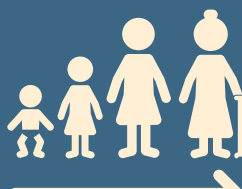
Nasa Lahi



Mababa sa calcium



Pag inom ng alak



Taong 45+



Hindi aktibong pamumuhay



Mababang timbang/BMI

## Paano maiiwasan o Gamutin

- Limitahan ang pag-inom ng alak at caffeine
  - Up to 2 drinks per day for women, 3 drinks/day for men
- Itigil ang paninigarilyo
- Ehersisyo 3-4 araw kada linggo (30-40 minutos kada sesyon)
- Masustansyang pagkain na mayaman sa calcium at vitamin D (yogurt, gatas na pinatibay ng vitamin D, salmon, at iba pa)
- Iwasan ang pagka hulog sa bahay sa pamamagitan ng magandang ilaw at mahinaw na daanan na walang nakakalat sa sahig



COVID-19 VACCINE &  
DISEASE STATE  
INFOGRAPHICS

SCAN ME

<https://tinyurl.com/amcphealthhelper>



Text (402) 732-2627 to learn more about the COVID-19 vaccine.