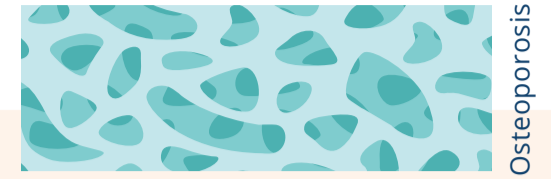
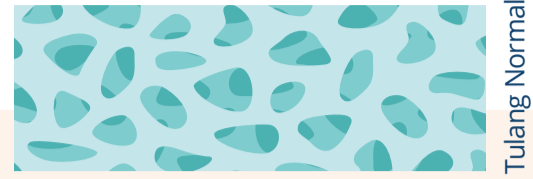


AMBIL LANGKAH *untuk* KESIHATAN TULANG

APAKAH OSTEOPOROSIS?

OSTEOPOROSIS ADALAH PENYAKIT YANG MENYEBABKAN TULANG MENJADI LEMAH DAN RAPUH, SEHINGGA MENYEBABKAN TULANG MUDAH PATAH WALAUPUN HANYA JATUH DARI KETINGGIAN BERDIRI, BATUK DAN BERSIN.

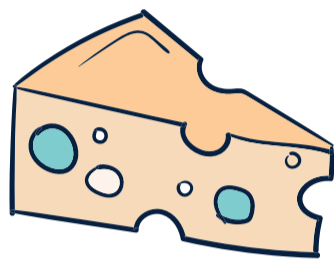


5 LANGKAH

PADA SEMUA PERINGKAT UMUR, TERDAPAT 5 LANGKAH KE ARAH KESIHATAN TULANG YANG BERMUTU YANG BOLEH MENGURANGKAN RISIKO OSTEOPOROSIS DAN PATAH TULANG.

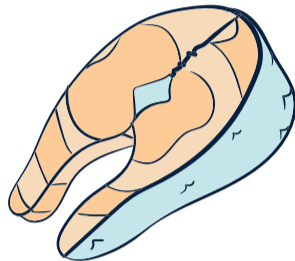
Ca

1 MAKANAN UNTUK KESIHATAN TULANG



KALSIUM

Contoh: Keju, yogurt, susu, minuman sumber kekacang



PROTEIN

Contoh: Daging, kacang, ikan, ayam

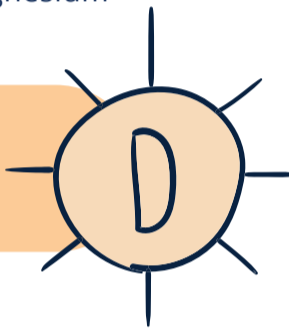


VITAMIN & NUTRISI

Contoh: Vitamin D, K, Zink, Magnesium

DAPATKAN VITAMIN D YANG CUKUP DARI SINAR MATAHARI

10-20 minit pendedahan setiap hari (muka, tangan dan lengan)



ADAKAH ANDA CUKUP CALCIUM?

SARANAN PENGAMBILAN CALCIUM SEHARIAN* mg/DAY MENGIKUT UMUR



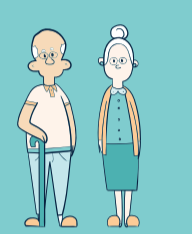
Belia (9-18)
1300



Dewasa (19-50) Lelaki (51-70)
1000



Wanita (+51)
1200



70 tahun dan ke atas
1200



60g Keju mozzarella= 1/4 keperluan



50g Sayur Kale= 32mg calcium



1 Yoghurt= ca. 1/5 keperluan calcium seharian

2 SENAMAN UNTUK TULANG DAN OTOT YANG KUAT



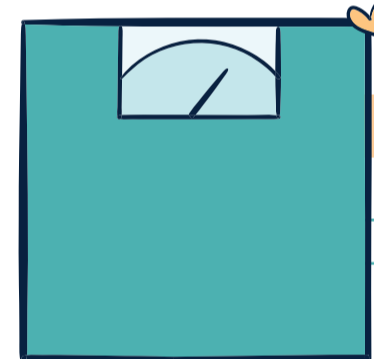
TARGET SENAMAN 30-40 MINIT, TIGA HINGGA EMPAT KALI SEMINGGU



SENAMAN DAYA TAHAN DAN RINTANGAN ADALAH YANG TERBAIK!

Amalkan senaman untuk melatih keseimbangan badan juga

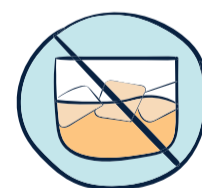
3 KEKALKAN BERAT BADAN YANG SIHAT



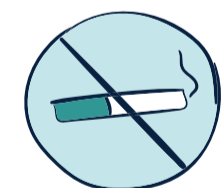
BMI/IJT (INDEKS JISIM TUBUH) MELEBIHI 19 KG/M²

INDEKS JISIM TUBUH	KETERANGAN
Bawah 19	Kurang berat
19.1 - 24.9	Normal
25.0 - 29.9	Berat badan berlebihan
Melebihi 30.0	Obesiti

4 BERHENTI MEROKOK DAN ELAKKAN, PENGAMBILAN ALKOHOL BERLEBIHAN

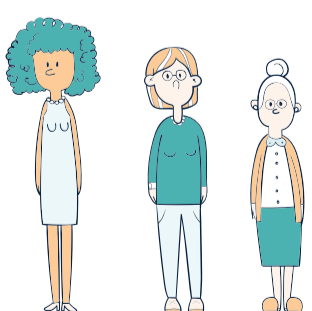


PENGAMBILAN MINUMAN ALKOHOL MELEBIHI 2 UNIT SEHARI MENINGKATKAN RISIKO PATAH TULANG



MEROKOK MENINGKATKAN 2 KALI GANDA RISIKO PATAH TULANG PINGGUL.

5 BERHATI-HATI DENGAN FAKTOR RISIKO SENDIRIAN



HILANG KETINGGIAN

4 cm/ 1 1/2 in. Atau lebih?



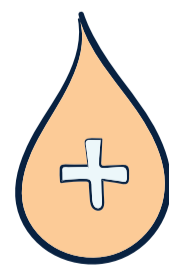
GENETIK

Sejarah keluarga mengalami patah tulang pinggul?



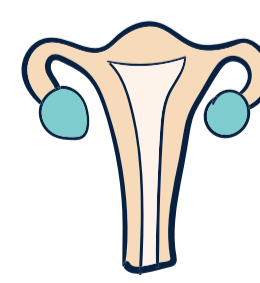
PERUBATAN

Contoh: Rawatan kanser atau ubat steroid



PENYAKIT

Contoh: Rheumatoid arthritis, kencing manis?



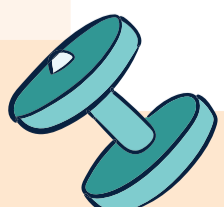
MENOPAUSE

Sebelum 45 tahun?

PEMERIKSAAN RISIKO OSTEOPOROSIS (IOF)

Bagi mengetahui risiko anda terhadap osteoporosis

DAPATKAN NASIHAT DOKTOR DAN RAWATAN SEKIRANYA PERLU.



* Akademi Perubatan Nasional (USA)