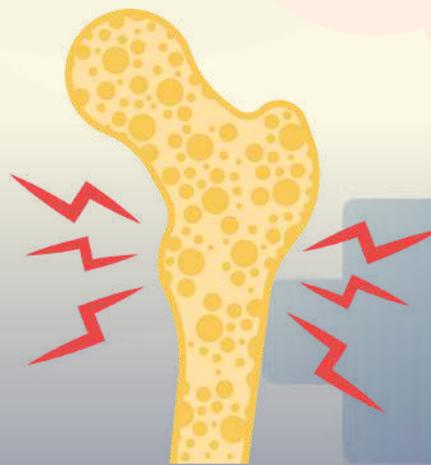
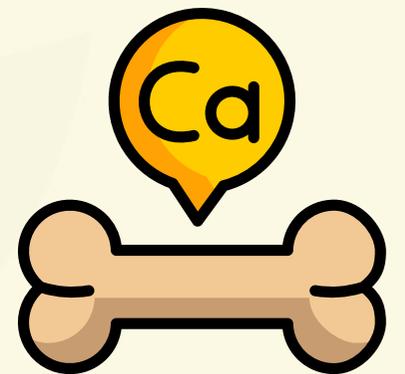




WASPADA! OSTEOPOROSIS PADA USIA PRODUKTIF

Osteoporosis sering kali dikaitkan dengan proses penuaan, namun sebenarnya penyakit ini dapat mempengaruhi seseorang pada usia produktif (15-59 tahun)

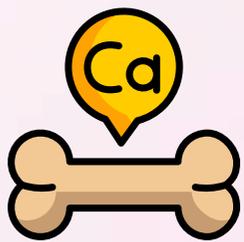




Osteoporosis adalah suatu kondisi di mana tulang menjadi rapuh karena hilangnya massa tulang yang terjadi secara berlebihan. Hal ini mengakibatkan tulang menjadi lebih mudah patah.

FAKTOR PENYEBAB OSTEOPOROSIS

- Faktor Hormonal : Penurunan kadar estrogen pada wanita saat menopause dan penurunan testosteron pada pria.



- Kekurangan kalsium dan vitamin D: Nutrisi ini memainkan peran penting dalam pembentukan tulang.

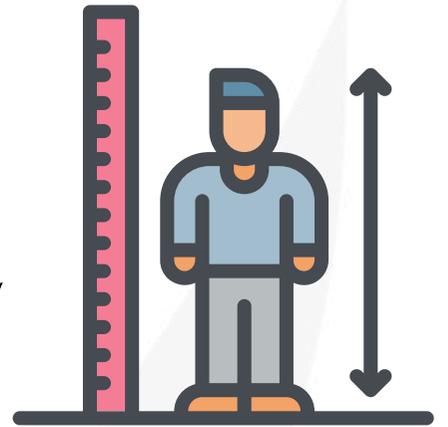
- Konsumsi alkohol: Konsumsi alkohol yang berlebihan dapat mengganggu pembentukan tulang baru.



- Rokok: Merokok dapat mengurangi kepadatan tulang.



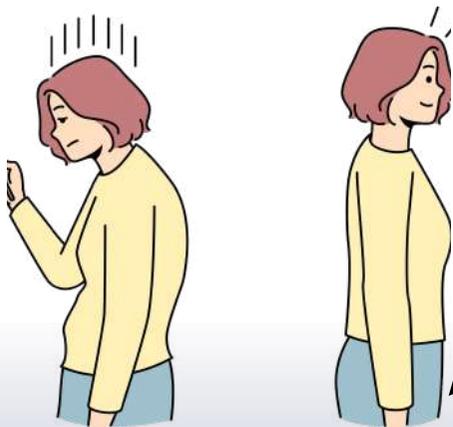
Sakit punggung



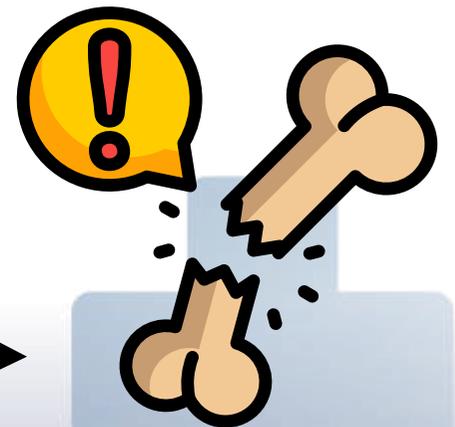
Penurunan tinggi
badan

4 Gejala Osteoporosis

Postur tubuh
membungkuk



Tulang yang
mudah patah



Seringkali osteoporosis tidak menunjukkan gejala hingga terjadi patah tulang. Namun, ada beberapa tanda dan gejala yang mungkin muncul.





PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS

Asupan kalsium yang cukup:
Melalui makanan atau suplemen.



Asupan vitamin D yang cukup:
Melalui paparan sinar matahari atau
suplemen.

Olahraga berat:
Seperti berjalan kaki, lari, atau
angkat beban.



Hindari rokok dan alkohol berlebihan.

