A mozgásszervi betegségek (osteoporosis) epidemiológiája, megelőzése

II/9. A mozgásszervi betegségek (osteoporosis) epidemiológiája, megelőzése

Pinte Dorottya orvostanhallgató által készített előadás anyag ide kattintva tekinthető meg.

Az inaktivitás korai halálozáshoz, szívbetegségek és stroke súlyosbodásához, elhízás, 2-es típusú diabétesz, vastagbélrák, mellrák, csökkent csonttömeghez és depresszióhoz vezethet.

Primer prevenció: rendszeres mozgás (Ajánlott mozgásmennyiség korcsoportok szerint: 5-17 évesek naponta 90 perc, 18-64 évesek hetente 150 perc mérsékelten intenzív vagy 70 perc intenzív, 65+ évesek képességek szerint, kiegészíteni izomerősítő és egyensúly gyakorlatokkal)

Az osteoporosis epidemiológiája

a.Magyar adatok:

b.Nemzetközi adatok:

Az osteoporosis megelőzése

1.Primer prevenció

Rendszeres fizikai aktivitás előnyei – Közepes bizonyíték: alacsonyabb a kockázata a csípőtörésnek

2.Szekunder prevenció:

Szűrés:

fizikai aktivitás kérdőív

állapotfelmérés

3.Tercier prevenció