

# اليوم العالمي لهشاشة العظام World Osteoporosis Day

أكتوبر 20 October

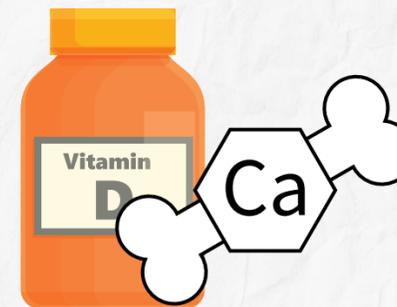
بناء عظام قوية يبدأ من الطفولة إلى كل مراحل العمر إعتماذًا على:



ممارسة  
الرياضة



الإقلاع  
عن التدخين



الحرص على تناول  
الكالسيوم وفيتامين دال  
بعد استشارة الطبيب



اتباع نظام  
غذائي صحي

يتم فحص هشاشة العظام عن النساء عند بلوغ سن 65 سنة  
وأكثر، وأقل من 65 عامًا إذا انقطع الطمث



للمزيد امسح رمز الاستجابة

