

Masa për uljen e faktorëve të riskut për osteoporozë dhe fraktura

Trajtim i shkaqeve të osteoporozës dytësore

- sëmundje që shkaktojnë ose shtojnë osteoporozën
- medikamente

Marrja e duhur e kalçiumit dhe vitaminës D

- 1200 mg kalçium në ditë (me ushqyerje dhe/ose suplemente orale)
- 800-1000 UI vitaminë D3 në ditë

Ushtrime të rregullta fizike

- Ecje dhe ushtrime për forcim muskujsh
- Shtojnë densitetin kockor dhe ulin rrezikun për rrëzime

Masa për parandalim rrëzimesh

- Korrigjime të problemeve me shikimin e dëgjimin
- Vlerësim ecje dhe drejtqëndrimi
- Vlerësim i efekteve anësore të medikamenteve
- Vlerësim i sigurisë së mjedisit shtëpiak

Lënia e duhanit

Kufizimi i përdorimit të alkoolit

- ≥ 3 pije alkoolike në ditë ka efekt negativ në kocka dhe rrit rrezikun për rrëzime

Burimi: Nelson D.H. "Osteoporosis". In: Ham R.J., et al (Eds.). Ham's primary care geriatrics: a case-based approach, (6th ed.), Elsevier, 2014. Përkthyer e përshtatur në shqip nga autorët e këtij manuali "Kujdesi mjekësor për të moshuarit në kujdesin shëndetësor parësor."