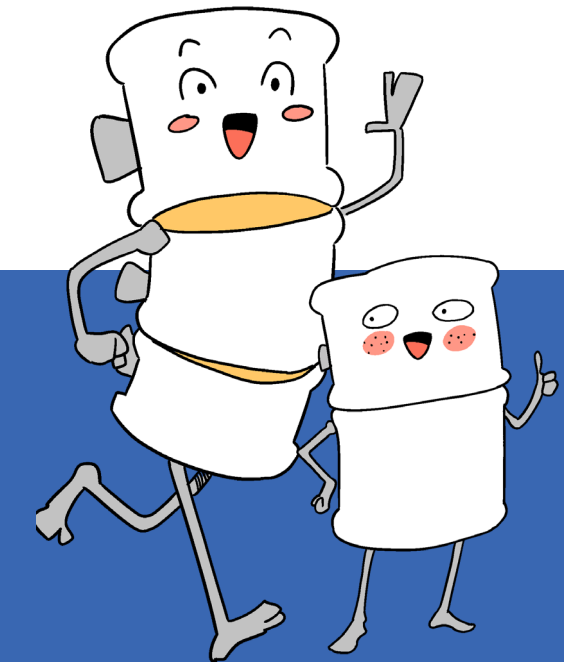


골다공증

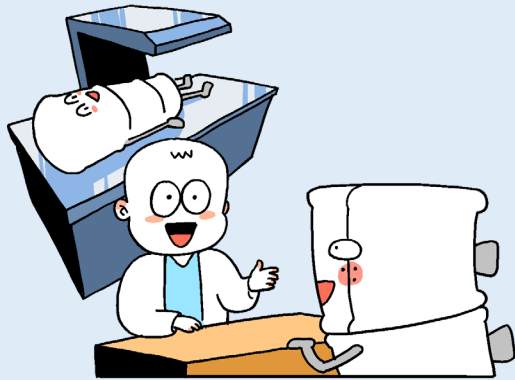
예방과 관리를 위한 10대 생활수칙



개발 참여학회
대한가정의학회, 대한골다공증학회, 대한골대사학회, 대한내분비학회,
대한산부인과학회, 대한정형외과학회

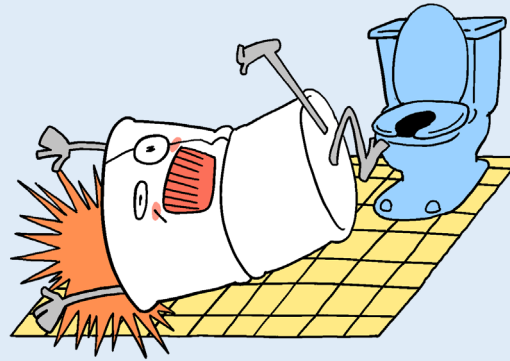
07

위험인자가 있는 경우 정기적으로 골밀도
검사를 받고, 그 결과를 의사와 상의합니다.



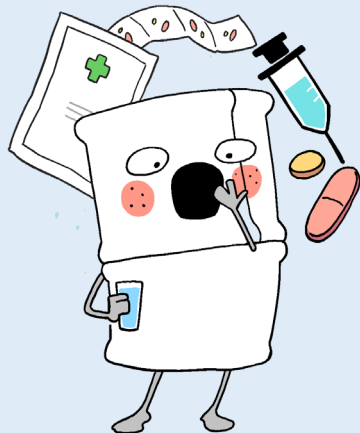
09

넘어지지 않도록 주의하고 넘어지기 쉬운
생활환경을 개선합니다.



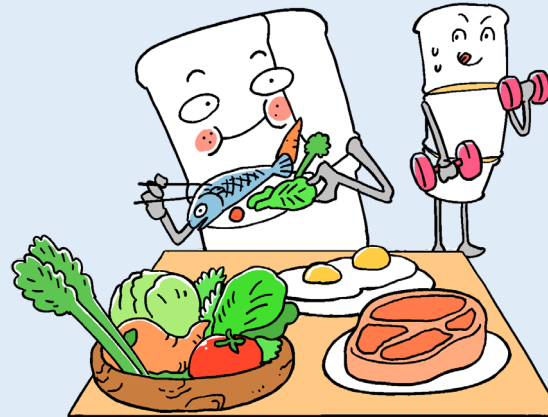
08

골다공증을 꾸준히 관리합니다.



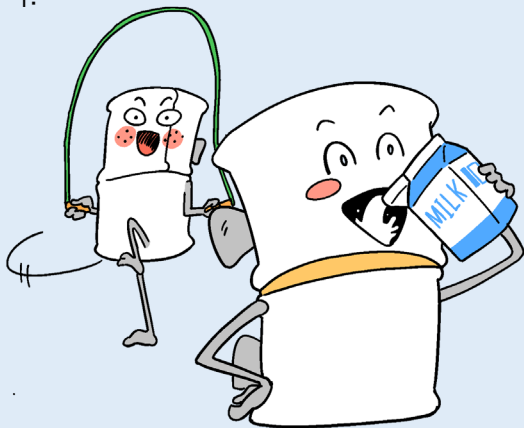
10

노년기에는 근감소를 예방합니다.



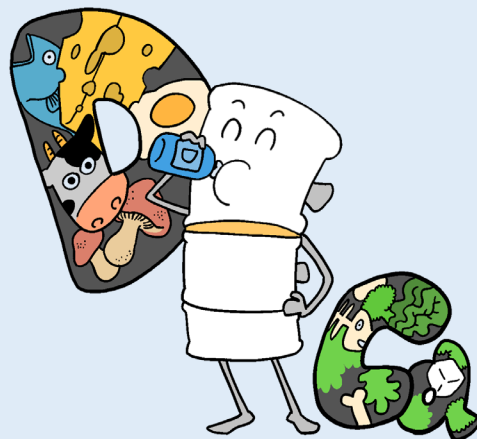
01

성장기에 적절한 운동과 영양관리를 통해서
50대부터 시작되는 급격한 골소실에 대비
합니다.



03

적정량의 칼슘과 비타민D를 섭취합니다.



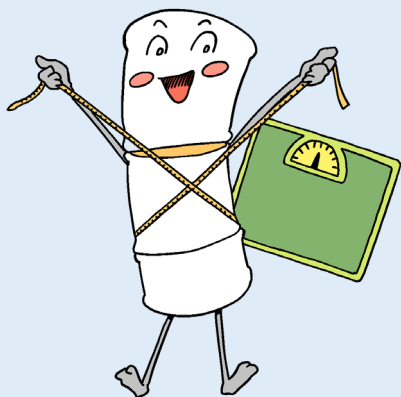
05

담배는 피우지 않습니다.



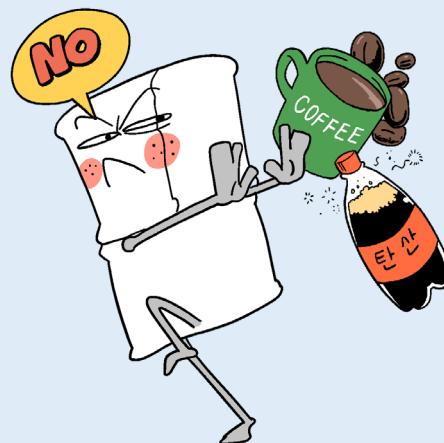
02

저체중이 되지 않도록 적정 체중을 유지합니다.



04

술과 커피, 탄산음료를 마시지 않거나 적당량
이하로 줄입니다.



06

체중부하운동과 균형운동을 가능한 한
매일합니다.

