



Kenali & Waspadai Osteoporosis



Build Better Bones

Hari Osteoporosis Sedunia - 20 Oktober

Hari Osteoporosis Sedunia 2023 mengangkat tema **'Build Better Bones'** yang bertujuan mengingatkan akan pentingnya gaya hidup yang menyehatkan tulang sebagai pondasi untuk mewujudkan tulang yang kuat dan masa depan yang bebas dari patah tulang.

Apa itu Osteoporosis?

Osteoporosis adalah penyakit yang umumnya terjadi karena kerusakan jaringan tulang. Sehingga, tulang mengalami penipisan dan pengurangan massa.

Osteoporosis tidak identik dengan orang tua dan tidak menampilkan tanda-tanda fisik yang nyata serta tidak mudah dideteksi secara dini.



Tulang Normal



Osteoporosis



Gejala Osteoporosis

Menurunnya tinggi badan

Dapat berupa nyeri pada tulang & otot

Tulang punggung semakin membungkuk

Sering terasa nyeri dan pada tulang punggung

Patah tulang



Pencegahan Osteoporosis

1. Mengonsumsi makanan yang bergizi
2. Asupan gizi tinggi kalsium
3. Mencukupi vitamin D
4. Olahraga teratur dan aktif bergerak
5. Hindari rokok dan minuman alkohol, serta kafein yang berlebih



(Sumber: Berbagai Sumber)



Mandiri Inhealth Managed Care



Mandiri Inhealth Indemnity



Akses Sehat dalam Satu Aplikasi

Ayo download sekarang



PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan