

5 طرق للوقاية من هشاشة العظام

فحص كثافة العظام
فوق الستين سنة



ممارسة النشاط البدني
بشكل منتظم



التعرض لأشعة
الشمس المناسبة
للحصول على
فيتامين D



تناول الغذاء المتوازن
الغني بالعناصر
الأساسية لنمو العظام
مثل الكالسيوم



الإمتناع عن التدخين

