

Ostéoporose : risques et prévention

Les adultes présentant des troubles du développement ont un risque plus élevé de développer de l'ostéoporose, une maladie osseuse qui les rend vulnérables aux fractures.

Facteurs de risques

- Mobilité/portée du poids réduite
- Faible apport en calcium
- Manque d'exercice
- Âge et poids corporel
- Médicaments psychotropes et anticonvulsivants pris à long terme
- Antécédents de chute
- Femmes ménopausées
- Conditions médicales telles que la polyarthrite rhumatoïde, les maladies rénales chroniques, le diabète, l'hyperthyroïdisme et les troubles neurologiques.

Détection

85 % des fractures chez les personnes affectées d'une déficience de développement concernent les extrémités comme le fémur, les mains et les pieds.

Comme les personnes ne peuvent pas toujours s'auto-déclarer, soyez particulièrement attentif à la possibilité d'une fracture si une personne se comporte de l'ordinaire.



Conseils de prévention

Maintenez un poids santé

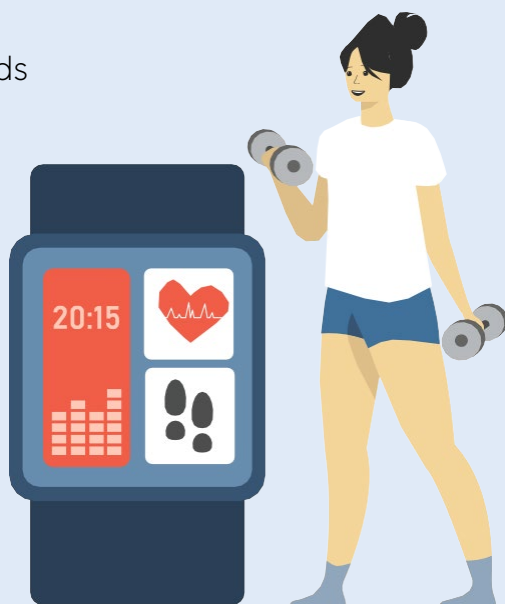
L'insuffisance ou l'excès de poids nuit à la santé des os.

Mangez sainement

Le calcium, les protéines et la vitamine D sont trois nutriments essentiels à la santé des os.

Soyez actifs

L'activité et l'exercice physique favorisent la solidité des os.



Dépistage et évaluations

Le dépistage devrait commencer avant l'âge de 50 ans

Pour les évaluations, essayez un scanner de la main ou de l'avant-bras plutôt que des radiographies, qui peuvent être difficiles ou effrayantes pour certaines personnes.