

ΓΡΓ΅ β ΔϜ-βΡ Δ΅Γ β ΔϜ-βΡ Λ΅β-Δ΅Δ ΅Ϝδδ

βΔϜ-βΡ ΓΡΓ΅	Δδδ΅ βΓΡαδ-Δ΅	βϜ-βϜ Λ΅β-Δ΅Δ ΅Ϝδδ
΅΅΅α> 2%,1%, βΛσ΅βΓ΅	√λδ Γσ-ββ 250 β Δ΅ΛϜβΓ΅	300 ΓϜ-βϜϜ
΅΅΅α> β Δ΅-ΔβΓ΅		
΅΅΅α>		
΅΅΅α> βϜ-βϜ β ΔϜ-β΅	√λδ Γσ-ββ 250 β Δ΅ΛϜβΓ΅	400 ΓϜ-βϜϜ
ααβ΅ υ΅	1% Δδδ΅ β βΡ΅λ΅	245 ΓϜ-βϜϜ
Ϝδ΅΅ β-ΔϜ΅	3/4 Γσ-ββ 185 β Δ΅ΛϜβΓ΅	295 ΓϜ-βϜϜ
Πσ΅ βΛΡ΅΅ Λ΅Γδ΅	1/2 υσ΅ 105 ∇΅Λ΅	240 ΓϜ-βϜϜ
∇β βϜλβΓ΅ ΅΅΅α>	1 Γσ-ββ 250 ∇΅Λ΅	285 ΓϜ-βϜϜ
΅΅ β ΡΓ-αβΓϜϜ-Δ΅	1 Γσ-ββ 250 ∇΅Λ΅	300 ΓϜ-βϜϜ
υ΅ ΔσυΓα΅	1 Γσ-ββ 250 ∇΅Λ΅	170 ΓϜ-βϜϜ
ϜϜ β ΔϜ-β΅ βϜ-βϜ	3 Δ΅λ΅ 84 ∇΅Λ΅	130 ΓϜ-βϜϜ
βΠ΅-ΔΔβ΅ ΔδΓα>	1 Γ-ΔΡ΅ 32 ∇΅Λ΅	150 ΓϜ-βϜϜ
Γ΅ βΓσ΅΅ βϜβ΅	10 ΓϜϜ΅	150 ΓϜ-βϜϜ



∇΅λΛαδ-Δ΅ ΡϜΠΛ΅β-Δβα΅ σ΅Ϝ ΡϜΠΓ΅΅-ΔΡ΅

- ∇Γ΅΅-ΔΡ΅αδ-Δ΅ ΔΡ Λ΅β-Δβαδ-Δ΅ ∇β-΅Ραδ-Δ΅ ΔΠαΡϜϜ-Δ΅ Λ΅β-Δ΅Δ΅ ∇ ΔϜϜΡ ΅βα β ΔϜϜϜ-Δ΅ ∇β-΅Ραδ-Δ΅ βα΅ σ΅Ϝ √λ-β ∇Ϝ-Δ΅΅΅ β Δ΅ Ϝ-∇συβ΅ ΡΡ Δ΅ Γσ΅΅-∇Ρ΅αδ-Δ΅ β-΅ Ϝυβ΅΅
- ∇ <Ρ΅αδ-Δ΅ ΔΡ ΛδΠ-α Γ΅βα ΅δϜϜ-Δ΅ ∇β ΡΡ σϜ <Ρ΅σαδ-Δ΅ ∇β-΅ Λ΅β-ΔβϜ-Δαδ-Δ΅, ∇β-΅Ραδ-Δ΅
- ΡΡ β-΅Ραδ-Δ΅ βα΅ 30 Γαδ΅΅ √λ-β ∇Ρ΅β΅ ΡΡ υ Λ΅β-Δ΅αδ-Δ΅ ∇ <<ϜϜ-Δ΅, ∇σΓαδ-Δ΅ σ΅Ϝ ∇βϜλ΅αδ-Δ΅ ∇ <<Ϝ-∇Λ΅β΅ βΡσ-βσ-∇Λ΅β΅
- ϜϜ Ρ΅β΅ ΅λΛ ΡΡ βλυβϜ-Δ΅ ΡΡ Γ-αλ΅ β-Δβσ΅β
- β ΡλϜ-ΔΡ΅ Δ΅βα΅λσ-Δσσ΅ β ΔσΛσσ΅ β ΔλΡ΅ σ΅Ϝ Λδ β ΡΛδβσλΡ΅, αϜ-∇σϜ-β ΅Ρ ΔΠαΡ΅ ΅λΛ-Δσσ΅ ΡΡ υ ΔΠ Λ΅β-Δβσυ΅ Ρ΅ΡδΔΛ΅-Δσσ΅ βϜ Γαβσ-Δ-α΅ βλ΅ ΡΡ υ ΔΠ Δ΅ Ρ΅σΡ Δ΅βσ-Δ-Δ΅ Γ-αλ΅ Δ-∇α ΡΡ β-΅ΡΛ΅ Δ΅ϜδδδΛ΅



Ρασ΅σϜδ΅ α?

Γυ-∇ Δ-∇σβ 50 βϜϜλ>συ΅ βϜ ΔλΓ∇Ϝ ΅Ϝδδ ΡΡ β-΅ΡΛ΅ Λδβσλσ-Δσσ΅ ΅Ϝδδ Δ΅σϜδ΅ ΡΡ ΠϜ΅βΔ΅΅ ∇΅δβϜ-Δ-Δ΅ βα΅ √λ-β ∇λ>σσ΅΅ σ΅Ϝ βϜ ααϜ-Δ Ρ΅΅συβ΅σ Γ΅βα ΔσΡ σ΅Ϝ 65 βΠϜϜλ>συ΅΅ ϜΡΔΡ β ΛδβσλσδϜσ ΡσΡΔ΅ Ρ΅β 40 ∇ϜϜλ>συ΅΅ ∇δϜ β ΔΡ ΔδΡ΅ ΔϜ-β Δ-∇σβ ΔϜ-β Λβ ΅Ϝδδ β ΔϜϜ΅ ΔσΛ ΔΡ΅

∇ ΔϜϜϜ-ΔΡ ΅Ϝδδ ΔΠ ΔΡ Λ΅β-Δβαδ-Δ΅

ΔϜ Γ΅-Δ΅ βλ΅ ∇ΓΡ΅αδ-Δ΅ λα ΡαΡσβ΅ Λδβσλσ-Δ΅ Ϝ-∇σϜ-β ΅Ϝδδ ΡΡ ΔϜϜϜ-ΔΡ΅ β-΅ΡϜ ΅Ϝδδ

Osteoporosis Canada
1-800-463-6842
www.osteoporosis.ca