

# لا تدع الكسر يتكرر

فليكن الكسر الأول الكسر الأخير

لا تظهر الإصابة بترقق العظم إلا عندما تتعرض لكسرٍ غالباً ما يكون في الرسغ أو العمود الفقري. اتخذ الخطوات المناسبة الآن لتجنب تفاقم المشكلة.

إن تجاوزت الخمسين من العمر وسبق لك أن تعرضت لكسرٍ إخضع لفحص ترقق العظم.

٣

## إحصل على العلاج

إن كنت مصاباً بترقق العظم إستشر الطبيب حول خيارات العلاج

٢

## إخضع للفحص

إن تجاوزت الخمسين من العمر وسبق أن تعرضت لكسرٍ إخضع للفحص

١

## استشر الطبيب

إن تعرضت لكسرٍ استشر الطبيب حول احتمال الإصابة بترقق العظم

للمزيد من المعلومات قم بزيارة الموقع التالي:  
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)



WORLD OSTEOPOROSIS DAY 2012 SPONSORS



International Osteoporosis  
Foundation

اليوم العالمي لترقق العظم | أحب عظامك | ٢٠ أكتوبر