



18th October 2021

实操工具包 #2021 世界绝经日



背景知识

每年的 10 月 18 日是世界绝经日，国际绝经学会（IMS）和世界卫生组织（WHO）指定这一天是为了提高人们对绝经的认识，并支持改善中年及以后女性健康和福祉的各种选择。

鼓励组织、专业人士和女性通过分享我们的教育资源、组织活动和参与社交媒体帖子来参与这项全球意识提高运动。

该工具包将使您能够向全球受众分享和宣传您的活动。

2021 主题

IMS 为 2021 年世界绝经日选择的主题是骨骼健康。

我们所说的“骨骼健康”是什么意思？

骨骼是具有自身血液和神经供应的活组织。骨骼的核心足够坚固，可以在从您的身体高度跌落时抵抗骨折，但又足够轻，可以轻松移动。健康的骨骼结构使您的身体保持完整。

骨骼不断地自我更新。你体内的细胞移除旧的骨骼，并用新的骨骼取而代之。在健康的骨骼中，在绝经前，新骨的产生多于旧骨的去。绝经后的情况正好相反，卵巢停止分泌雌激素。这会导致骨骼去除量增加，从而降低骨骼强度。其他与年龄相关的变化也会影响骨骼健康。

人们寿命越来越长，因此骨骼健康状况不佳在增加。这可能会对日常功能、生活质量、独立生活能力和预期寿命产生影响。这也给医疗保健系统带来了负担。饮食、锻炼和降低跌倒的风险可以帮助保持骨骼健康。

参与

有很多方法可以让你参与进来。这里有几个想法。

- 1) 记住日期，与 IMS 和我们的全球合作伙伴一起在 10 月 18 日庆祝#世界绝经日#。
- 2) 阅读、观看、听和分享多媒体教育资源，以增加有关骨骼健康和绝经的知识。
- 3) 在你的社交媒体账户上分享世界绝经日的图片，采用下面的话题标签，并在你的帖子中标记 IMS:

IMS

世界绝经日

#2021 世界绝经日

- 4) 点赞并分享 IMS 世界绝经日社交媒体账号和世界绝经日的帖子。

IMS Facebook <https://www.facebook.com/Intmenopausesociety/> @intmenopausesociety

IMS Twitter <https://twitter.com/intlmenopause?lang=en> @IntlMenopause

IMS Instagram [InternationalMenopauseSociety @internationalmenopausesociety](https://www.instagram.com/internationalmenopausesociety/)

IMS LinkedIn <https://www.linkedin.com/company/internationalmenopausesociety>

- 5) 在你的工作场所或当地社区提高人们的意识。可以线上或线下组织活动的方法包括:

- 午餐会和学习会，以查看和讨论教育资源；或
- 包括负重锻炼（如步行）、平衡锻炼和/或肌肉力量训练的锻炼课程

- 6) 在你的社交媒体帖子中贴上标签，让我们知道你是如何庆祝世界绝经日的。

IMS

世界绝经日

2021 世界绝经日

资源

适用于保健专业人员	适用于女性
Link to White Paper Link to October Webinar on Bone Health Link to 1:1 Interview (professionals)-video and podcast Link to Poster Link to Women's Leaflet Link to WMD logo Link to social media graphics	Link to Poster Link to Women's Leaflet Link to 1:1 Interview (women)-video Link to 1:1 Interview (women)-podcast Link to WMD logo Link to social media graphics