

پروپکما استخوان

بدارید
دوست
استخوانهای خود را



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان
معاونت بهداشت

* **ویتامین D** : ویتامین D مورد نیاز بدن از دو منبع تامین می‌شود، منبع غذایی و تابش آفتاب به پوست. غذاهای حاوی ویتامین D ، ماهی، جگر و تخم مرغ می‌باشد.



* **سبزی‌ها**: برخی سبزی‌ها مانند جعفری، کلم بروکلی، اسفناج، ریحان و نعناع حاوی مقادیر بیشتری کلسیم هستند ولی بطور کلی توصیه می‌شود روزانه ۳-۵ سهم از انواع سبزی‌ها مصرف کنید.



۲- ورزش کردن:

ورزش‌هایی مانند پیاده روی، دویدن آهسته، کوهپیمایی، انجام حرکات هوازی با شدت ملایم، بالا رفتن از پله‌ها، ورزش‌های راکتی که در آنها وزن بدن توسط پاها حمل می‌شود و فعالیت عضلات و استخوان‌ها در برابر نیروی جاذبه صورت می‌گیرد مناسب‌ترین ورزش‌ها می‌باشد و توصیه می‌شود هفته‌ای پنج بار و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه انجام شوند.

۳- تکشیدن سیگار

۴- مصرف نکردن نوشیدنی‌های حاوی الکل



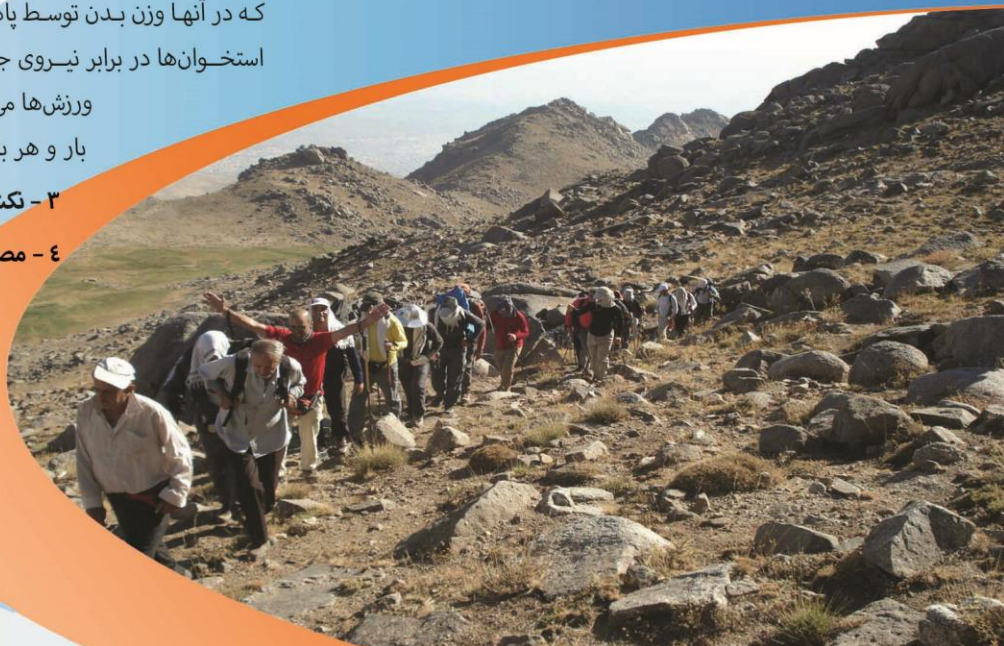
چگونه می‌توان از پوکی استخوان پیشگیری کرد؟



استحکام استخوان‌ها تا حد زیادی به وراثت بستگی دارد. اما شیوه زندگی هم می‌تواند اثر زیادی در سلامت استخوان‌ها داشته باشد. رشد طولی استخوان‌ها تا قبل از ۲۰ سالگی کامل و متوقف می‌گردد، اما افزایش استحکام استخوان‌ها بعد از سن ۲۰ سالگی همچنان ادامه خواهد داشت.

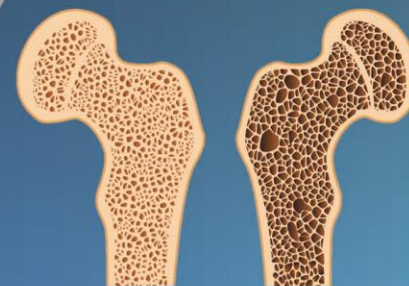
۱- تغذیه سالم:

* **شیر و فرآورده‌های آن**: شیر کم چرب یکی از منابع غنی کلسیم است. لبنیات مانند ماست، دوغ، پنیر، کشک، و ... نیز سرشار از کلسیم می‌باشند. نوجوانان، بزرگسالان و زنان شیرده باید روزانه ۲-۳ سهم (هرسهم معادل یک لیوان) در روز شیر بخورند.



استخوانهای خود را دوست بدارید

پوکی استخوان چیست؟

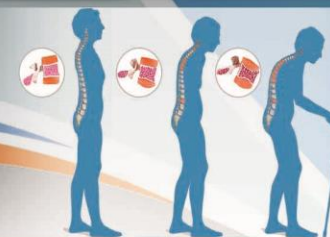


استخوان سالم

استخوان دچار عارضه پوکی

پوکی استخوان یا استئوپروز به کاهش توده استخوانی و ضعیف و سست شدن بافت استخوان گفته می شود. این حالت سرانجام به شکستن استخوان منتهی خواهد شد.

عوامل مستعد کننده پوکی استخوان کدامند؟



سن: با افزایش سن احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر می شود.
جنس: زنان بیشتر از مردان به پوکی استخوان و شکستگی ناشی از آن مبتلا می شوند.

اجازه ندهید پوکی استخوان، شما را بشکند

در زنان از هر سه نفر یک نفر و در مردان از هر پنج نفر یک نفر دچار شکستگی استخوان می شوند.



یائسگی: هر قدر یائسگی در سنین پایین تر شروع شود، خطر ابتلا به پوکی استخوان بیشتر می شود.

سابقه فامیلی: اگر مادر یا خواهر شما سابقه شکستگی لگن داشته باشند، احتمال ابتلای شما به شکستگی لگن دوبرابر سایر افراد جامعه می شود.

داروها: استفاده طولانی مدت از برخی داروها نظیر کورتونها (دگزامتازون)، کاربامازپین (داروی ضد تشنج) و هپارین (جهت رقیق کردن خون) سبب کاهش تراکم استخوان می شود.

ورزش نکردن:

بی تحرکی و نداشتن فعالیت، باعث تسریع در کاهش توده استخوانی می شود.



کمبود کلسیم در برنامه غذایی:

کلسیم باعث قوی شدن استخوانها می شود. کمبود ذخیره کلسیم در بدن می تواند به علت کاهش دریافت کلسیم در زمان کودکی یا بزرگسالی باشد.

ویتامین D

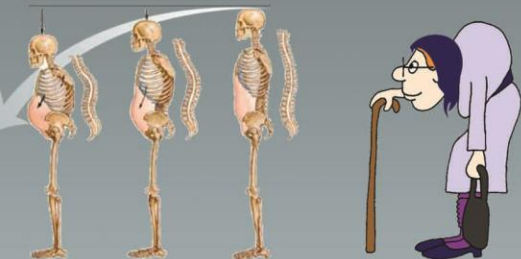


کمبود ویتامین D: ویتامین D برای جذب کلسیم لازم بوده و اجازه می دهد تا کلسیم مواد غذایی از روده ها، وارد جریان خون شود و از آنجا به استخوانها برسد.

سیگار کشیدن: مصرف سیگار باعث کاهش مواد معدنی استخوانها و افزایش خطر شکستگی لگن می شود.

مصرف الکل: مصرف الکل با تاثیر بر سلولهای سازنده استخوان و برهم زدن تعادل تغذیه ای فرد سبب پوکی استخوان می شود.

چگونه بدانم پوکی استخوان دارم؟



اگر یکی از علائم زیر را در خودتان مشاهده کرده اید باید به فکر پوکی استخوان باشید:

- ۱ - اگر قدتان نسبت به گذشته کوتاه تر شده.
- ۲ - اگر احساس می کنید ستون فقرات شما قوزدار شده است.
- ۳ - اگر با ضربه خفیف یا افتادن ساده یا بدون علت، دچار شکستگی شده اید.

تشخیص زود هنگام پوکی استخوان:

قطعی ترین روش در تشخیص پوکی استخوان، « اندازه گیری تراکم استخوان » می باشد.