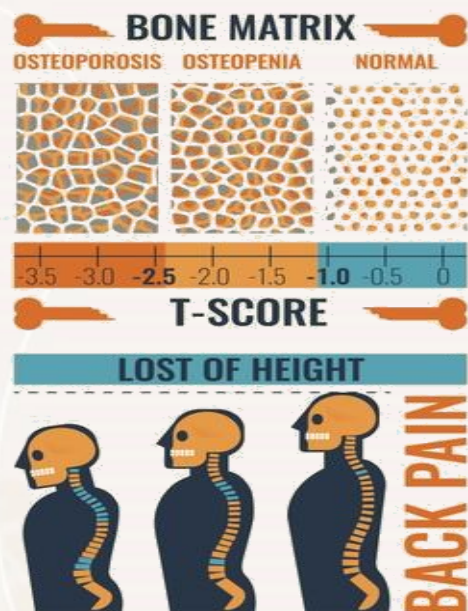


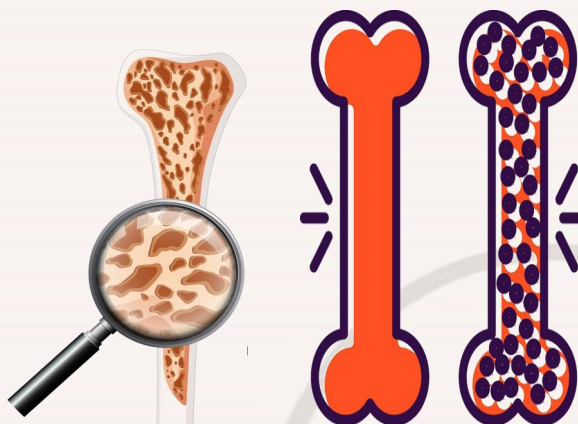
اهمیت پیشگیری؛

پوکی استخوان به طور معمول بدون علامت پیشرفت می‌کند و اغلب تنها پس از بروز شکستگی تشخیص داده می‌شود. شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان به‌ویژه در ناحیه لگن و ستون فقرات، می‌تواند منجر به درد مزمن، کاهش تحرک و افت کیفیت زندگی شود. پیشگیری از این بیماری با اصلاح سبک زندگی، تغذیه مناسب و تحرک کافی کاملاً امکان‌پذیر است.



پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان یکی از شایع‌ترین بیماری‌های متابولیک استخوان است که در آن بافت استخوانی به تدریج تراکم و استحکام خود را از دست می‌دهد. در نتیجه، استخوان‌ها نازک و شکننده می‌شوند و ممکن است حتی با ضربه‌های خفیف دچار شکستگی شوند.



این بیماری بیشتر در زنان پس از یائسگی دیده می‌شود، اما مردان و حتی افراد جوان نیز در معرض خطر قرار دارند.



آموزش ارتقای

سلامت پوکی استخوان

به مناسبت هفته جهانی پوکی استخوان

بیمارستان آسیا
Asia Hospital



واحد آموزش

راهکارهای موثر برای پیشگیری از پوکی استخوان؛

تغذیه مناسب و غنی از کلسیم:

مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، دوغ، پنیر) بهترین منبع دریافت کلسیم است. در صورت عدم مصرف لبنیات، از منابع جایگزین مانند بادام، کنجد، کلم و حبوبات استفاده شود. مصرف نوشابه‌های گازدار، قهوه زیاد و غذاهای پرنمک را محدود کنید، زیرا جذب کلسیم را کاهش می‌دهند.



تأمین ویتامین دی کافی:

قرار گرفتن روزانه به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در معرض نور مستقیم آفتاب (صورت و دست‌ها) به تولید طبیعی ویتامین دی در بدن کمک می‌کند. در صورت کمبود ویتامین دی یا بر اساس نظر پزشک، از مکمل‌های دارویی استفاده کنید.



فعالیت بدنی منظم:

انجام فعالیت‌های بدنی مانند پیاده‌روی تند، بالا رفتن از پله، نرمش‌های کششی یا تمرینات مقاومتی حداقل ۳۰ دقیقه در روز به حفظ سلامت استخوان کمک می‌کند. ورزش علاوه بر تقویت استخوان‌ها، تعادل و قدرت عضلانی را افزایش داده و خطر زمین‌خوردن را کاهش می‌دهد.

راهکارهای موثر برای پیشگیری از پوکی استخوان؛

پرهیز از عوامل آسیب‌رسان:

مصرف سیگار، الکل و نوشیدنی‌های کافئین‌دار باعث کاهش تراکم استخوان می‌شود. در صورت مصرف این مواد، برای ترک یا کاهش آن‌ها اقدام نمایید.



ایمنی محیط زندگی:

روشنایی کافی، استفاده از کفش‌های مناسب، حذف فرش‌های لغزنده و نصب دستگیره در حمام و سرویس بهداشتی به پیشگیری از سقوط کمک می‌کند.



غربالگری و پیگیری پزشکی:

زنان بالای ۶۵ سال و افرادی که سابقه شکستگی، کم‌وزنی، یائسگی زودرس یا مصرف طولانی‌مدت داروهای خاص دارند، باید جهت انجام تست تراکم استخوان با پزشک مشورت کنند. در صورت نیاز، پزشک می‌تواند داروهای تقویتی استخوان را تجویز نماید.

پیام سلامت؛

حفظ سلامت استخوان‌ها نیازمند همکاری فرد، خانواده و جامعه است. با تغذیه مناسب، تحرک کافی، پرهیز از رفتارهای آسیب‌رسان و مراقبت منظم، می‌توان از پوکی استخوان پیشگیری و کیفیت زندگی را حفظ کرد. سلامت استخوان، سرمایه‌ای برای عمر طولانی و فعال است.



یادمان باشد؛

مصرف لبنیات و منابع کلسیم هر روز
نور آفتاب و ویتامین دی کافی
فعالیت بدنی منظم
ترک سیگار و الکل
ایمنی محیط و پیشگیری از زمین‌خوردن



واحد آموزش بیمارستان آسیا