

پوکی استخوان و راه های پیشگیری از آن



۲۸ مه — رماه

روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲



استخوان های بهتری بسازیم



پوکی استخوان به معنای کاهش تراکم استخوان است. پوکی استخوان باعث می شود استخوان ها به راحتی آسیب ببینند و بشکنند.

کلسیم و فسفر دو ماده معدنی مهم هستند که باعث شکل گیری و استحکام استخوان ها می شوند. کلسیم برای رشد استخوان ها ضرورت دارد.

عدم دریافت کلسیم کافی در دوران کودکی و نوجوانی باعث می شود ابتدا به پوکی استخوان در بزرگسالی و سالمندی افزایش می یابد.

۲۸ مه — رماه

روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲



استخوان های بهتری بسازیم



نشانه های پوکی استخوان

۱ کمردرد، ناشی از شکستگی یا خوابیدن مهره ها روی هم

۲ کاهش قد به مرور زمان

۳ قامت خمیده

۴ شکستن استخوان بسیار راحت تر از حد انتظار



۲۸ مه — رماه

روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲



استخوان های بهتری بسازیم



عوامل و شرایط موثر در ایجاد پوکی استخوان کدامند؟

- **جنسیت:** زنان نسبت به مردان احتمال بیشتری برای ابتلا به بیماری استئوپروز دارند.
- **سن:** هر چه سن شما بیشتر شود خطر ابتلا به این بیماری بیشتر می شود.
- **نژاد:** اگر سفید پوست یا از نژاد آسیایی هستید بیشترین خطر ابتلا را دارید.
- **سابقه خانوادگی:** داشتن والدین یا خواهر و برادر با پوکی استخوان، شما را در معرض خطر بیشتری قرار می دهد، به خصوص اگر مادر یا پدر سابقه شکستگی مفصل لگن را داشته باشند.
- **اندازه اسکلت بدن:** مردان و زنانی که دارای اسکلت بدنی کوچکی هستند، احتمال خطر بیشتری دارند زیرا ممکن است با افزایش سن توده استخوانی کمتری داشته باشند.



استخوان سالم

پوکی استخوان

۲۸ مه - رماه



روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲

استخوان های بهتری بسازیم



- ورزش منظم
- عدم مصرف سیگار
- کلسیم کافی
- دریافت کالری کافی
- ویتامین دی
- کاهش مصرف مواد غذایی ناسالم
- سایر ویتامین ها و مواد معدنی
- پروتئین کافی
- از عوامل خطر فردی خود آگاه شوید

چگونه استخوان های محکم و قوی ای داشته باشیم؟

1. کلسیم بیشتری مصرف کنید 

2. از نور فورشید صبحگاهی لذت ببرید 

3. نمک اضافی ممنوع 

4. سیگار را ترک کنید 

5. با نوشابه ها فداکاری کنید 

6. قهوه ای کمتری بنوشید 

@tebyanonline 

۲۸ مه - رماه



روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲

استخوان های بهتری بسازیم



ورزش منظم



۲۸ مه — رماه

روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲



استخوان های بهتری بسازیم



عدم مصرف سیگار



۲۸ مه — رماه

روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲



استخوان های بهتری بسازیم



Ca Calcium



کلسیم کافی



۲۸ مه — رماه



روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲

استخوان های بهتری بسازیم



ویتامین دی

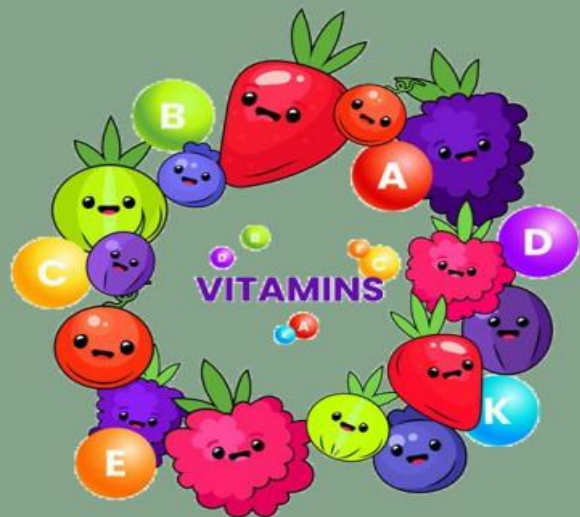


۲۸ مه — رماه

روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲



استخوان های بهتری بسازیم



مصرف ویتامین ها و مواد
معدنی



۲۸ مه - رماه

روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲



استخوان های بهتری بسازیم



دریافت کالری کافی



۲۸ مه — رماه



روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲

استخوان های بهتری بسازیم



کاهش مصرف مواد غذایی
ناسالم



۲۸ مه - رماه

روز جهانی پوکی استخوان ۱۴۰۲

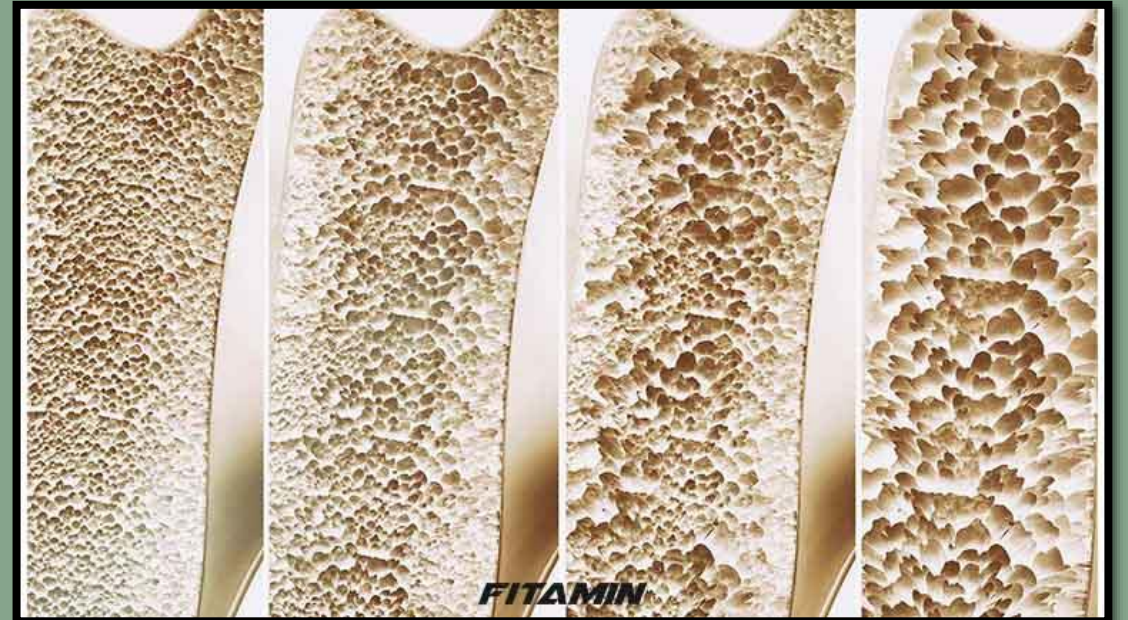
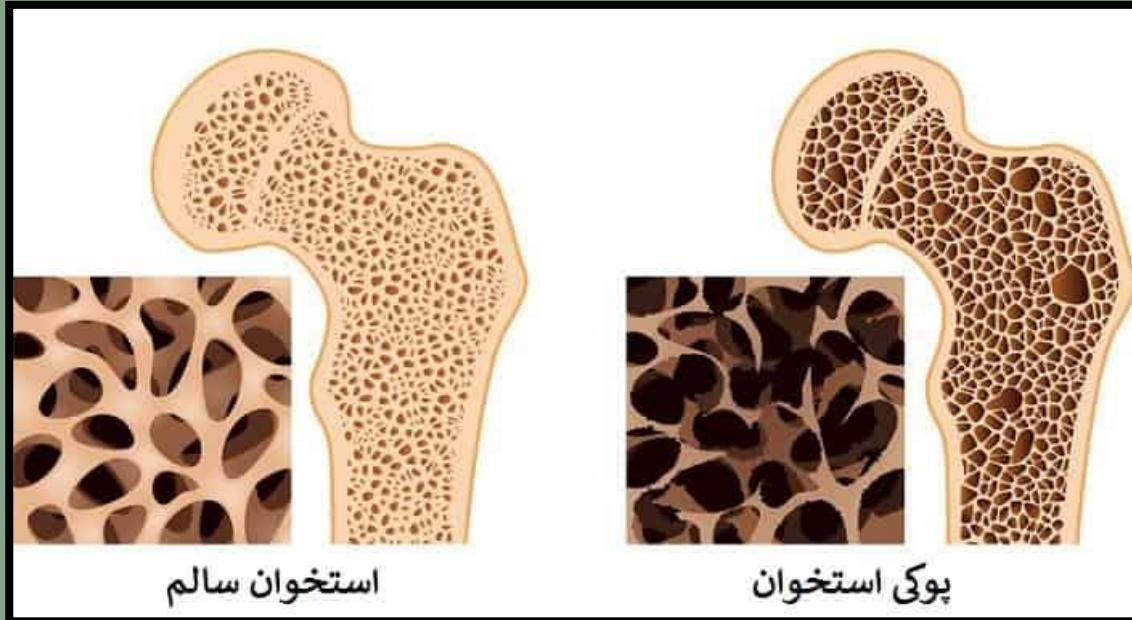
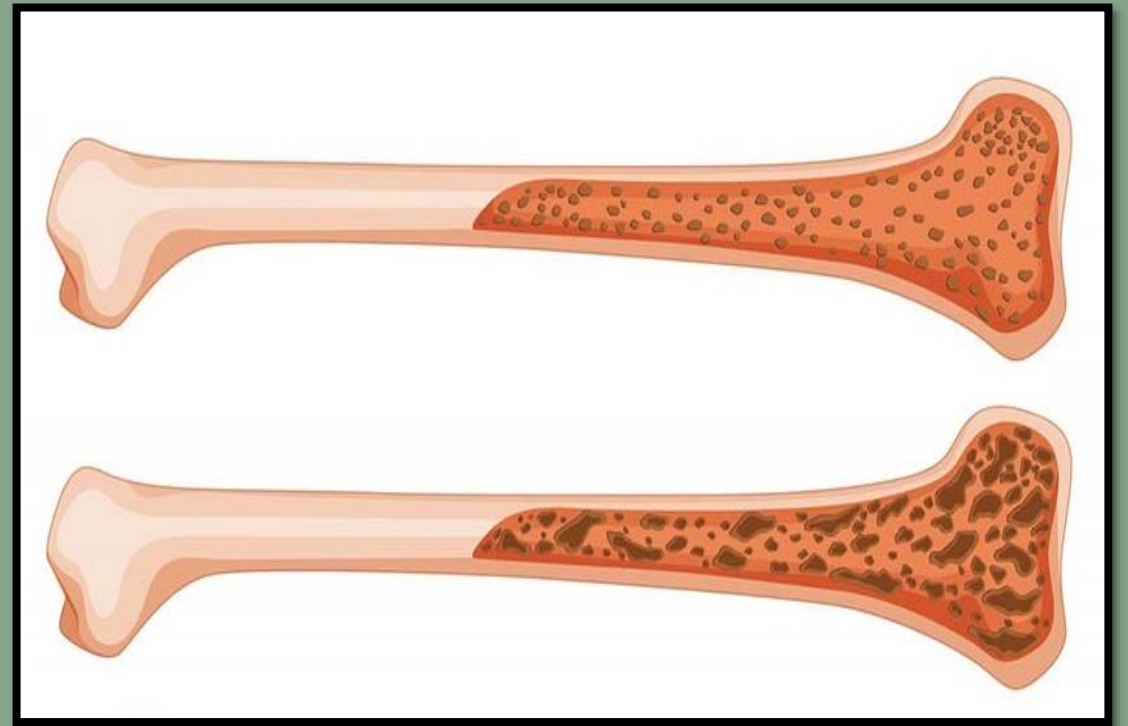
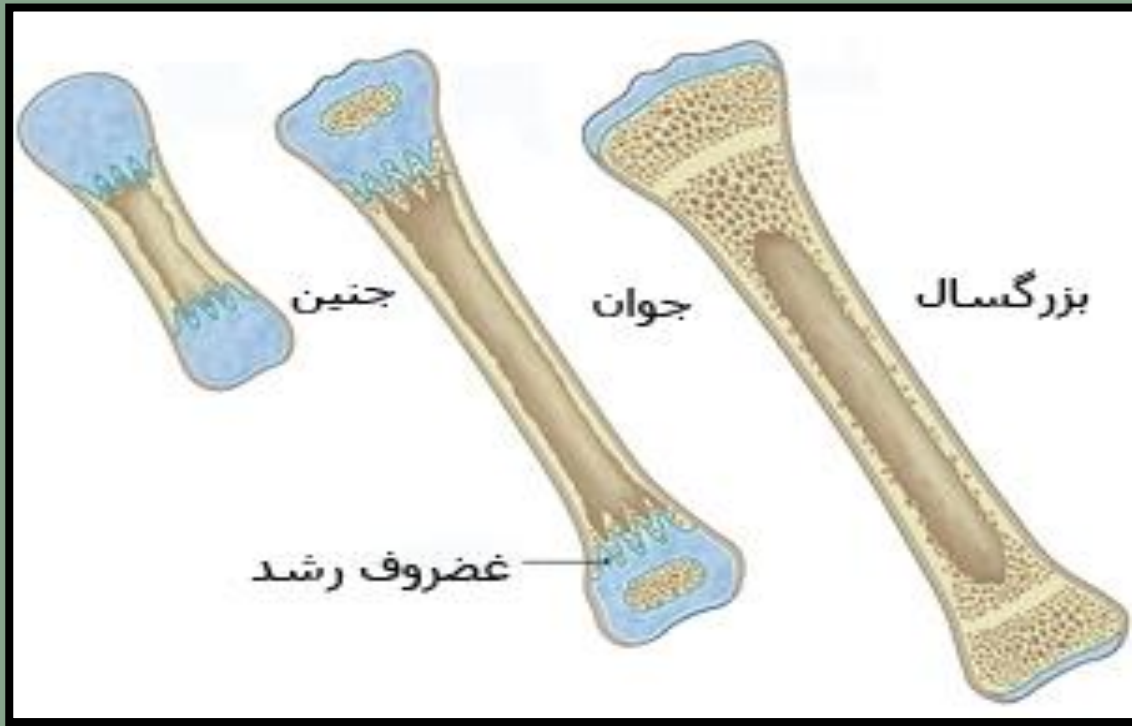


استخوان های بهتری بسازیم

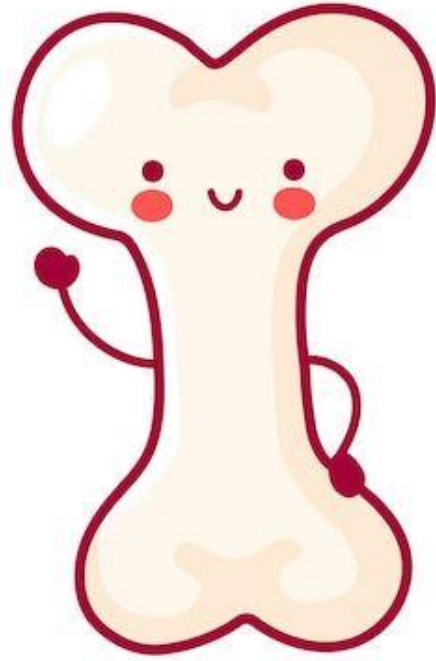


پروتئین کافی





پایان



Health bone



Osteoporosis