

الله أكبر
الله أكبر
الله أكبر

پوکی استخوان



۷ علت پوکی استخوان

- پروتئین حیوانی
- نمک
- قهوه
- نمکابه
- مصرف دخانیات
- ورزش نکردن
- الکل

مواد مفید برای استخوان ها

- کلسیم
- سبزی های هفتی با رنگ تیره
- گریب قروت
- لحیج
- سبزی جرب و پتاشیم



چه چیزی باعث پوکی استخوان می شود

معمولاً به احتمالاً مواد دانه استخوانها از حالت های زنده و در حال رشد ساخته شده اند. به نوعی متوان داخل استخوانهای سالم را به یک اسفنج تشبیه کرد. به این نحایه استخوان تراکم دارد و پر از استخوان می باشد. به پوسیده سخت استخوان کمتر که در گذشته می بود. هنگامی که پوکی استخوان رخ می دهد تعداد "سوراخها" در استخوان بزرگتر و بیشتر شده که باعث ضعیف شدن داخل استخوان می شود. این مواد باعث استیب شدن سازه نامهای بدن می شود، زیرا استخوانها و پاره های ضعیف و ساهولت از این اندامها را دارند.

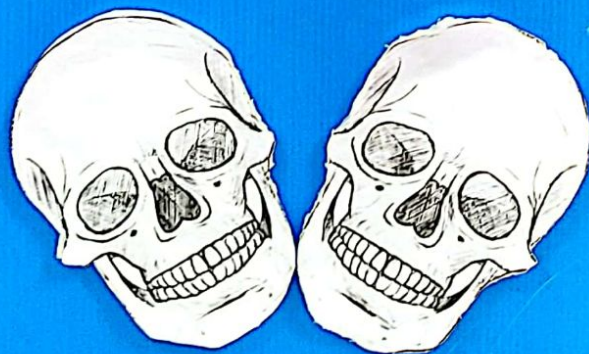


مواد مضر برای استخوان ها

- اسفاج خام
- کافئین زیاد
- نوشینتی های گز دار
- نمک زیاد
- مواد غذایی التهاب زا
- استفاده ی بیشتر از تندزه ی گوشت

زمانی که بیشتر زن ها و مرد ها دارای پوکی استخوان می شوند

در زنان 60 تا 64 ساله با زنان پانصد کمتر از 65 سال که دارای عوامل خطر برای پوکی استخوان هستند. مردان با سن 70 سال یا بیشتر، ویا مردان بین 65 تا 70 سال که دارای عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند. در زنان زیر 50 سال در صورتی که دچار پارگی تگستان ها شده و استروژن خون آنها کاهش پیدا کرده است.



پوکی استخوان



۷ علت پوکی استخوان

- پروتئین حیوانی
- نمک
- نوشابه
- انرژی
- مصرف دخانیات
- ورزش نکردن
- قهوه



پوکی استخوان چیست

به طبق تعریف انجمن ملی بهداشت پوکی استخوان یا استئوپروز اختلال اسکلتی است که بیشتر در دوران کنیسنالی بروز می کند و ویژگی بارز آن کاهش استحکام استخوان بوده و فرد را در معرض خطر شکستگی قرار می دهد.



مواد مفید برای استخوان ها

- پسته
- سبزی های سبز با رنگ تیره
- گریبب فرزند
- پسته
- ماهی چرب و پخته



چه چیزی باعث پوکی استخوان می شود

محققان که اختلال متابولیک استخوان را تحت عنوان رده و در حال تحقیق هستند، ادعا می کنند که درون داخل استخوان های سالم را به یک اسفنج متخلخل می کنند. این نام استخوان اسفنجی می گویند. به گونه ای که پوکی استخوان در واقع استخوانی است که در آن اسفنجی ها کم شده اند. به همین دلیل استخوان ها شکننده می شوند. به همین دلیل است که پوکی استخوان در واقع استخوانی است که در آن اسفنجی ها کم شده اند. به همین دلیل است که پوکی استخوان در واقع استخوانی است که در آن اسفنجی ها کم شده اند.



چه کسانی به پوکی استخوان مبتلا می شوند؟

مطالعات نشان می دهند که در سراسر جهان، حدود 200 میلیون نفر به پوکی استخوان مبتلا می شوند. اگرچه پوکی استخوان هم در مردان و زنان رخ می دهد، با این حال زنان چهار برابر بیشتر از مردان در معرض ابتلا به این بیماری هستند. بر اساس آمارهای سازمان بهداشت جهانی، بعد از 50 سالگی، از هر دو زن یک نفر و از هر چهار مرد یک نفر در طول زندگی خود دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می شوند. از جمعیت مورد بررسی فراتر، 30 درصد تراکم پوکی استخوان پائینی دارند که آنها را در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار می دهد. این وضعیت استوپی نامیده می شود. متأسفانه این کاهش ها نشان می دهند که بیش از دو میلیون شکستگی در استخوانها، به دلیل پوکی استخوان اتفاق می افتد. با این حال جای نگرانی نیست، زیرا با انجام برخی از اقدامات خاص، میتوان از بروز بیماری پوکی استخوان و سرعت تخریب تراکم آنها جلوگیری کرد.

مواد مضر برای استخوان ها

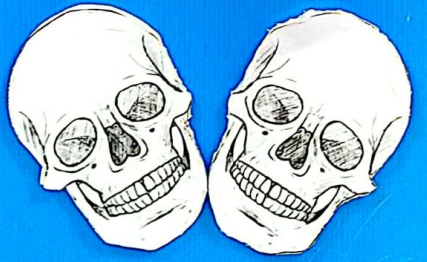
- اسمخ خام
- کافئین زیاد
- نوشیدنی های گاز دار
- نمک زیاد
- مواد شایب التیابی از استخوان
- بیشتر از اندازه ی گوشت

بیماری که بیشتر زن ها و مرد ها دارای پوکی استخوان می شوند

زنان 64 تا 69 ساله با زنان پانزده ساله که از 65 تا 69 ساله دارای تراکم پوکی استخوان می باشند. مردان با سن 70 ساله یا بیشتر و مردان 65 تا 70 ساله که دارای تراکم پوکی استخوان می باشند. زنان 65 تا 70 ساله و مردان 60 تا 65 ساله که دارای تراکم پوکی استخوان می باشند. زنان 60 تا 65 ساله و مردان 55 تا 60 ساله که دارای تراکم پوکی استخوان می باشند.

پوکی استخوان چگونه تشخیص داده می شود؟

ازمایش های تراکم مواد معدنی استخوان (BMD) می رایج ترین آزمایش های هستند که برای تشخیص پوکی استخوان معمولی می شوند. در این آزمایش از اشعه ایکس یا مقادیر بسیار کمی انرژی تابشی برای تعیین میزان تراکم بوادن استخوان های ستون فقرات، لگن یا مچ دست استفاده می شود. اشعه ایکس معمولی زمانی برای پوکی استخوان را تشخیص می دهد که بیماری به میزان زیادی پیشرفت کرده باشد. تمام زنان بالای 65 سال باید ازمایش تراکم استخوان انجام دهند.

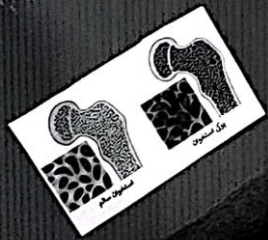


علائم پوکی استخوان چیست؟

به طول بسمول، پوکی استخوان هیچ علامتی خاصی ندارد. به همین دلیل است که تا زمانی که بیمار را معاینه می کنند با این حال برخی از علائم پوکی استخوان عبارتند از:

- درد در ستون فقرات
- کمر خمی
- کمر درد
- کمر کمی کوتاه تر

پوکی استخوان



۷ علت پوکی استخوان

- پروتئین حیوانی
- نمک
- قهوه
- نوشابه
- مصرف دخانیات
- ورزش نکردن
- مکن

مواد مفید برای استخوان ها



- کلسیم
- سبزی های با رنگ تیره
- گریب قروت
- انجیر
- سالمی چرب و پتاسیم



چه چیزی باعث پوکی استخوان می شود

ممکن است که احتمالاً میدانید، استخوانها از بافت های زنده و در حال رشد ساخته شده اند. به نوعی دفران داخل استخوانهای سالم را به یک اسفنج تشبیه کرد. به این ناحیه استخوان تراکولار می گویند؛ یک پوسته بیرونی از استخوان تراکولار که در اطراف استخوان اسفنجی استخوان پیچیده می شود. به پوسته سخت استخوان تراکولار "سوراخها" در "اسفنج" بزرگتر و بیشتر شده که باعث ضعیف شدن داخل استخوان می شود. این موضوع باعث آسیب دیدن سایر اندامهای بدن می شود، زیرا استخوانها وظیفه حمایت و محافظت از این اندامها را دارند.



مواد مضر برای استخوان ها



- اسفنج خام
- کافئین زیاد
- نوشیدنی های گاز دار
- نمک زیاد
- مواد غذایی التهاب زا
- استفاده ی بیشتر از اندازه ی گوشت

زمانی که بیشتر زن ها و مرد ها دارای پوکی استخوان می شوند

در زنان 60 تا 69 ساله با زنان باسالم کمتر از 65 سال که دارای عوامل خطر برای پوکی استخوان هستند. مردان با سن 70 سال یا بیشتر. ویا مردان بین 65 تا 70 سال که دارای عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند. در زنان زیر 50 سال در صورتی که دچار نارسایی تخمدان ها شده و استروژن خون آنها کاهش پیدا کرده است.



پوکی استخوان

راه های جلوگیری از پوکی استخوان



عوامل مؤثر:
 سیگار کشیدن
 ورزش نکردن
 داشتن رژیم غذایی نامناسب
 خوردن سوزشک ساز دارو
 استفاده نکردن از ویتامین D و کلسیم



7 علت پوکی استخوان

پروتئین حیوانی	نمک
کافئین	توتپاره
مصرف الکل	پوکی گردن

پوکی استخوان چیست

به طبق تعریف انجمن ملی بهداشت پوکی استخوان با استئوپروز (هیئت ایجاد اتفاق نظری برای پیشگیری از استئوپروز)، و بزرگی و بزرگی بلوز آن کاهش استخوان استخوان بوده و فرد را در معرض خطر شکستگی قرار می دهد.



مواد مفید برای استخوان ها



کلسیم
 پروتئین
 ویتامین D
 ویتامین K



چه چیزی باعث پوکی استخوان می شود؟

استخوانها به عنوان اسکلت محسوب می شوند و در بدن ما نقش مهمی دارند. آنها در حمایت از اندامها، تولید و ذخیره کردن مواد مغذی، و در تولید و تنظیم هورمونها نقش دارند. استخوانها در طول عمر ما در حال بازسازی هستند و این فرآیند به عوامل مختلفی بستگی دارد. اگر این فرآیند به درستی انجام نشود، می تواند منجر به پوکی استخوان شود.

راه های درمان پوکی استخوان

درمان پوکی استخوان شامل موارد زیر است:

- تغییر رژیم غذایی
- استفاده از مکملها
- تغییر سبک زندگی
- استفاده از دارو

عوامل مضر برای استخوان ها

عوامل مضر برای استخوانها عبارتند از:

- سیگار کشیدن
- بسیار خوردن نمک
- بسیار خوردن کافئین
- بسیار خوردن الکل
- بسیار خوردن داروهای کورتیکواستروئید



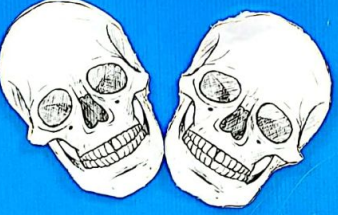
چگونه استخوان را قوی نگه داریم؟

برای قوی نگه داشتن استخوانها، باید موارد زیر را رعایت کنید:

- رژیم غذایی سالم داشته باشید.
- ورزش منظم انجام دهید.
- از سیگار و الکل اجتناب کنید.
- در صورت نیاز، از مکملها استفاده کنید.

چگونه استخوان مبتلا می شوند؟

مطالعات نشان می دهد که در سراسر جهان، حدود 200 میلیون نفر به پوکی استخوان مبتلا می شوند. اگرچه پوکی استخوان هم در مردان و زنان رخ می دهد، اما این حالت زنان چهار برابر بیشتر از مردان در سنین بالا به این بیماری مبتلا می شود. بر اساس آمارهای سازمان بهداشت جهانی، در سال 2000، حدود 95 میلیون نفر در سراسر جهان به پوکی استخوان مبتلا می شدند. این آمار تا سال 2050 به حدود 1.2 میلیارد نفر افزایش می یابد. این افزایش به دلیل افزایش امید به زندگی و تغییرات در سبک زندگی است.



پوکی استخوان چگونه تشخیص داده می شود؟

تشخیص پوکی استخوان با استفاده از آزمایش خون و آزمایش استخوان انجام می شود. آزمایش خون برای بررسی سطح کلسیم، ویتامین D، پروتئین و سایر مواد مغذی انجام می شود. آزمایش استخوان برای سنجش تراکم استخوان انجام می شود. این آزمایش با استفاده از دستگاه DEXA انجام می شود. در این آزمایش، اشعه ایکس ضعیف از بدن عبور می دهد و میزان جذب آن توسط استخوانها اندازه گیری می شود. این میزان جذب با تراکم استخوان مرتبط است.

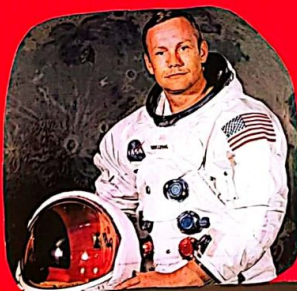
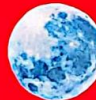
علائم پوکی استخوان چیست؟

علائم پوکی استخوان عبارتند از:

- درد استخوانها
- کاهش قد
- شکستگی استخوانها
- تغییر در ظاهر بدن

سفر به ماه

شبیهسازی تعلیق: یکی از روشهای آموزش کار در شرایط فیزیکی یا بیوزنی، تمرین از شبیهسازی فضایی در زیر آب است. این شبیهسازی شامل متمرکز بر یکی از این است که معمولاً ماکتی در تقیاس و اقیانوس از فضاهای مختلف فضا میسر از قرار دارد.



این وسیله با قابلیت پرواز در تمام جهتها برای شبیهسازی عملیات فرود سفینه ماه نشین بر روی سطح ماه طراحی و ساخته شد. این وسیله توسط ناسا و شرکت بل ساخته شد و موتور توربوفن این وسیله ساخت جنرال الکتریک بود.

وسيله تقییه مامونود، برای فضاییهای ایولو ۱۶ و ۱۷ یک وسیله تقییه ایولو به عنوان مامونود کتک به فضانوردان جهت تفریح و وسیله بیشتر نسبت به راه رفتن و مسافرت به نقاط دورتر برای نمونه بوداری و انجام مامونودها بود. عکس زیر نمونه ای از این مامونود را در مرکز فضایی جانسون در سال ۱۹۶۰ در ایولو ۱۶ نشان مامونودان

تمرینهای جمع‌آوری نمونه: در عکس زیر، فضانوردان ایولو ۱۷ در حال تمرین جمع‌آوری نمونه سنگ از سطح شبیه سازی شده ماه در مرکز فضایی کندی در فلوریدا را دیده می‌شوند:

دانستمدان علاقم حیاتنی بدن و وضعیت فضانوردان را پایش می‌کردند تا بدانند در حالی که فضانورد در حال راهپیمایی، پرش یا نودیدن است، سرعت استانه جسمتکی و انرژی صرف شده توسط فضانورد چگونه و به چه مقدار خواهد بود.

تجهیزات مامونودها به گونه ای ساخته شده است که فضانوردان در شرایط بی‌وزنی در فضا بتوانند به راحتی با آن کار کنند. این تجهیزات شامل ماکتی در تقیاس و اقیانوس از فضاهای مختلف فضا میسر از قرار دارد.

این تمرینات در فضاهای ماکتی در تقیاس و اقیانوس از فضاهای مختلف فضا میسر از قرار دارد. این تمرینات در فضاهای ماکتی در تقیاس و اقیانوس از فضاهای مختلف فضا میسر از قرار دارد.

تجهیزات مامونودها به گونه ای ساخته شده است که فضانوردان در شرایط بی‌وزنی در فضا بتوانند به راحتی با آن کار کنند. این تجهیزات شامل ماکتی در تقیاس و اقیانوس از فضاهای مختلف فضا میسر از قرار دارد.

تجهیزات مامونودها به گونه ای ساخته شده است که فضانوردان در شرایط بی‌وزنی در فضا بتوانند به راحتی با آن کار کنند. این تجهیزات شامل ماکتی در تقیاس و اقیانوس از فضاهای مختلف فضا میسر از قرار دارد.

آموزشهای مربوط به ماه نورد: ناسا یک نمونه آموزشی از مامونود برای تمرین فضانوردان در شبیهسازی جمع‌آوری نمونه در مرکز فضایی کندی ساخته بود. فضانوردان توسط ناسا با این وسیله تمرین می‌کنند.

تمرینهای مربوط به حمل نشانی: در مرکز فضایی کندی، فضانوردان با استفاده از مامونودها، تمرین می‌کنند که چگونه می‌توانند نمونه‌ها را در شرایط بی‌وزنی در فضا حمل کنند. این تمرینات در فضاهای ماکتی در تقیاس و اقیانوس از فضاهای مختلف فضا میسر از قرار دارد.

سنگه شبیهسازی سفینه ماه نشین: سفینه ماه نشین اصلی مرکز در سطح زمین قابل آزمایش و تمرین بود، چون موتور این سفینه متناسب با جاذبه کم ماه طراحی و ساخته شده بود و در جاذبه بسیار زیاد زمین نسبت به ماه قابل آزمایش و تمرین نبود. بنابراین نیاز به وسیله‌ای بود تا بتوان عملیات فرود یا سفینه ماه نشین را با آن تمرین کرد.

تمرینهای مربوط به راهپیمایی: در مرکز فضایی کندی، فضانوردان با استفاده از مامونودها، تمرین می‌کنند که چگونه می‌توانند در شرایط بی‌وزنی در فضا راهپیمایی کنند. این تمرینات در فضاهای ماکتی در تقیاس و اقیانوس از فضاهای مختلف فضا میسر از قرار دارد.



گروه فرمز

زیت خاک

گلشن خاکی
این گلشن از ۱۰۰ گونه گیاهی تشکیل شده است که در ۱۰۰ گونه خاک مختلف یافت می‌شود. این گلشن‌ها با هم در ارتباطند و هر یک از آنها به گونه‌های مختلف خاک نیاز دارد. این گلشن‌ها در ۱۰۰ گونه خاک مختلف یافت می‌شود.

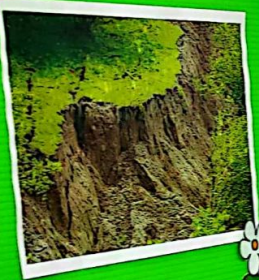


گلشن خاک (Soil)
مادهایی که در خاک وجود دارد عبارتند از: سنگ، رسوبات، مواد معدنی، مواد آلی، گازها، باکتریها و ویروسها. خاک به عنوان یک سیستم پیچیده و پویا عمل می‌کند که در آن فرآیندهای طبیعی و شیمیایی در حال رخدادند. خاک به عنوان یک سیستم پیچیده و پویا عمل می‌کند که در آن فرآیندهای طبیعی و شیمیایی در حال رخدادند.

- حیوانات برای رشد گیاهان است.
- حیوانات برای غذا، آب، و تنفس آسان است.
- فعالیت‌کننده‌های هوا است.
- زینت، رنگ، بو، و طعم است.

روز جهانی خاک

روز جهانی خاک (WSD) هر ساله در ۵ دسامبر به عنوان آرزوی برای جلوگیری از فرسایش خاک است و به اهمیت خاک در زندگی ما اشاره دارد. این روز جهانی خاک (WSD) هر ساله در ۵ دسامبر به عنوان آرزوی برای جلوگیری از فرسایش خاک است و به اهمیت خاک در زندگی ما اشاره دارد.



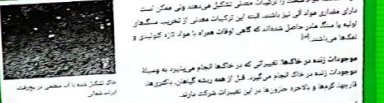
جایگاه مناسب

این تصویر نشان می‌دهد که خاک چگونه در یک زمین قرار می‌گیرد. خاک به عنوان یک سیستم پیچیده و پویا عمل می‌کند که در آن فرآیندهای طبیعی و شیمیایی در حال رخدادند.



تولید گیاهان محل تشکیل خاک

گیاهان به خاک کمک می‌کنند تا مواد مغذی را جذب کنند و به خاک کمک می‌کنند تا مواد مغذی را جذب کنند و به خاک کمک می‌کنند تا مواد مغذی را جذب کنند.



معمولاً در خاک، مواد مغذی را به روشی خاص توزیع می‌کنند. این مواد مغذی را به روشی خاص توزیع می‌کنند. این مواد مغذی را به روشی خاص توزیع می‌کنند.



آب و هوا

آب و هوا در خاک نقش مهمی دارند. آب و هوا در خاک نقش مهمی دارند. آب و هوا در خاک نقش مهمی دارند.



کشور تشکیل خاک

این تصویر نشان می‌دهد که خاک چگونه در یک زمین قرار می‌گیرد. خاک به عنوان یک سیستم پیچیده و پویا عمل می‌کند که در آن فرآیندهای طبیعی و شیمیایی در حال رخدادند.

خاکهای آمیخته
خاکهای آمیخته به خاکهایی گفته می‌شود که در آن‌ها مواد معدنی، مواد آلی، گازها، باکتریها و ویروسها در کنار هم وجود دارند. این خاکها با هم در ارتباطند و هر یک از آنها به گونه‌های مختلف خاک نیاز دارد.



خاک زینت

زینت زینت (ZSD) دارای ویژگی‌های خاص است. این ویژگی‌ها عبارتند از: رنگ، بو، طعم، و بافت. این ویژگی‌ها عبارتند از: رنگ، بو، طعم، و بافت.



نوع خاک و روش تشکیل خاک

نوع خاک و روش تشکیل خاک به عوامل مختلفی بستگی دارد. این عوامل عبارتند از: آب و هوا، مواد معدنی، مواد آلی، گازها، باکتریها و ویروسها. این عوامل عبارتند از: آب و هوا، مواد معدنی، مواد آلی، گازها، باکتریها و ویروسها.

بویژه گیاهان و حیوانات معمولاً در خاک زندگی می‌کنند. این گیاهان و حیوانات معمولاً در خاک زندگی می‌کنند. این گیاهان و حیوانات معمولاً در خاک زندگی می‌کنند.



حلزون ها

حلزون ها

یکی از گروه نرستان و با اندازه کوچک تا متوسط می باشد که معمولاً به سه گروه تقسیم می شود. حلزون های خشکی حلزون های دریایی حلزون های آب شیرین ترنیا ۱۰۰۰ گونه وجود دارند حلزون ها در سراسر کره های دنیا زمین وجود دارند و اینکه حلزون ها در انواع زیستگاه ها زندگی می کنند اما در نواحی که گیاهان زیادی وجود دارد بسیار بیشتر هستند



نگهداری از حلزون ها
حفظی از ۱۵ سال
در طبیعت حدود ۱۰ سال عمر می کنند اما در قفس حدود ۱۰ تا ۱۵ سال حلزون ها معمولاً نگهداری از حلزون ها بسیار آسان است و به نسبت نگهداری از حشرات نگهداری از آنها بسیار کم هزینه است و به نسبت نگهداری از ماهی ها هم بسیار آسان است. حشرات نگهداری از آنها بسیار گران است و ماهی ها نگهداری از آنها بسیار گران است و به نسبت نگهداری از حشرات نگهداری از آنها بسیار آسان است و به نسبت نگهداری از ماهی ها هم بسیار آسان است.

روش تغذیه

بیشتر حلزون ها برای تغذیه غذا میکروسکوپی در روی زمین مانند سفیدک ها و قارچ ها و گیاهان را می خورند. با افزودن شن یا ماسه به غذای آنها می توانیم به آنها کمک کنیم تا بتوانند غذا را بهتر هضم کنند. حلزون ها همچنین می توانند از روی برگ ها و میوه ها تغذیه کنند.

حلزون خوراکی

یکی از گونه های خوراکی حزلون اسکارگوت نام دارد. این حزلون ها در اروپا و آمریکا به عنوان یک غذای خاص استفاده می شود. این حزلون ها معمولاً در باغ ها و مزارع پرورش داده می شوند.

راه رفتن حزلون ها

حزلون ها با استفاده از دو جفت پا در جلو و دو جفت پا در عقب حرکت می کنند. این حزلون ها با استفاده از یک ماده لزج که از بدن آنها خارج می شود حرکت می کنند. این ماده لزج به آنها کمک می کند تا بتوانند از روی سطوح صاف و ناهموار حرکت کنند. حزلون ها همچنین می توانند از روی سطوح ناهموار حرکت کنند.

وجه تمایز حزلون ها نسبت به حیوانات دیگر

حزلون ها با استفاده از دو جفت پا حرکت می کنند. این حزلون ها با استفاده از یک ماده لزج که از بدن آنها خارج می شود حرکت می کنند. این ماده لزج به آنها کمک می کند تا بتوانند از روی سطوح صاف و ناهموار حرکت کنند. حزلون ها همچنین می توانند از روی سطوح ناهموار حرکت کنند.

جایگاه در زنجیره غذایی

حزلون ها در زنجیره غذایی به عنوان یک حشره کوچک در نظر گرفته می شود. این حزلون ها معمولاً در باغ ها و مزارع پرورش داده می شوند. این حزلون ها معمولاً در باغ ها و مزارع پرورش داده می شوند.

چگونه حزلون ها را پرورش دهیم

حزلون ها را می توان در یک قفس کوچک پرورش داد. برای پرورش حزلون ها به یک قفس کوچک که دارای تهویه مناسب است نیاز داریم. همچنین به یک منبع غذایی مناسب و آب کافی نیاز داریم. حزلون ها را می توان در یک قفس کوچک پرورش داد.

حزلون های بی صدف

این حزلون ها بدون صدف هستند و به دلیل این ویژگی می توانند از روی سطوح ناهموار حرکت کنند. این حزلون ها معمولاً در باغ ها و مزارع پرورش داده می شوند. این حزلون ها معمولاً در باغ ها و مزارع پرورش داده می شوند.

ظاهر حزلون

حزلون ها دارای یک بدن نرم و بی صدف هستند. این حزلون ها معمولاً در باغ ها و مزارع پرورش داده می شوند. این حزلون ها معمولاً در باغ ها و مزارع پرورش داده می شوند.



گروه زرد

عسل انگوری
زنجیره غذایی
بازارهای تخصصی



پوکی استخوان



۷ علت پوکی استخوان

نمک	پوشیدن حیوانی
نوشابه	هشمت
کافئین	مصرف دخانیات
	ورزش نکردن

پوکی استخوان چیست؟

به طبق تعریف انجمن ملی بهداشت پوکی استخوان یا استئوپوروز (اختلال استخوانی است که بیشتر در دوران کهنسالی بروز می‌کند و ویژگی بارز آن کاهش استحکام استخوان بوده و فرد را در معرض خطر شکستگی قرار می‌دهد)

چه چیزی باعث پوکی استخوان می‌شود؟

استخوان که اساساً میباید استخوانها را باعث های زنده و در حال رشد ساخته شده اند. به نوعی، تمام بافت استخوانها را یک استخوان تشکیل می‌دهد. این بافت استخوان از استخوان تشکیل شده است که در طول عمر ما در حال تغییر است. استخوان در تمام طول عمر ما در حال تغییر است و این تغییرات بستگی به عوامل مختلفی دارد. اگرچه پوکی استخوان می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما بیشتر در سنین بالا رخ می‌دهد. این تغییرات می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی باشد که در ادامه به آن خواهیم پرداخت.

چه کسانی به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند؟

مطالعات نشان می‌دهند که در سراسر جهان، حدود 200 میلیون نفر به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند. اگرچه پوکی استخوان هم در مردان و زنان رخ می‌دهد، اما این حال زنان چهار برابر بیشتر از مردان در معرض ابتلا به این بیماری هستند. این آمار از افزایش های انجام شده بعد از 50 سالگی، از هر زن یک نفر و از هر چهار مرد یک نفر در طول زندگی خود دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌شوند. از جمعیت مورد بررسی فرار گرفته، 30 درصد تراکم استخوان پایی دارند که آنها را در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار می‌دهد. این وضعیت استخوانی ناشی می‌شود. متأسفانه این آزمایش‌ها نشان می‌دهند که بیش از دو میلیون شکستگی در استخوانها، به دلیل پوکی استخوان اتفاق می‌افتد. با این حال جای نگرانی نیست، زیرا با انجام برخی از اقدامات خاص، میتوان از بروز بیماری پوکی استخوان و سرعت تبدیل رفتن تراکم استخوان جلوگیری کرد.

مواد مفید برای استخوان ها

کلسیم
پروتئین
ویتامین D
ویتامین K
منیزیم
پتاسیم



مواد مضر برای استخوان ها

سودا
کافئین زیاد
نوشابه های گاز دار
سنگ زید
مواد غذایی التهابی را
استفاده ی بیشتر از اندازه ی گوشت

عواملی که بیشتر زن ها و مرد ها دارای پوکی استخوان می‌شوند

زنان که در زمان بلوغ کمترین تراکم استخوان را دارند، بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند. میزان تراکم استخوان در زنان 70 تا 85 سالگی برای برابری با مردان 70 تا 85 سالگی است. در زنان بعد از 50 سالگی تراکم استخوان به سرعت کاهش می‌یابد. این امر به دلیل تغییرات هورمونی است.

پوکی استخوان چگونه تشخیص داده می‌شود؟

تشخیص پوکی استخوان با تراکم معنی استخوان می‌شود. در این آزمایش می‌تواند که برای تشخیص پوکی استخوان تجویز می‌شود. در این آزمایش از اشعه ایکس یا مگنتیک رسونانس برای تشخیص میزان تراکم استخوان استفاده می‌شود. اشعه ایکس معمولی، زمانی پوکی استخوان را تشخیص می‌دهد که بیماری به میزان زیادی پیشرفت کرده باشد. تمام زنان بالای 65 سال باید آزمایش تراکم استخوان انجام دهند.

علائم پوکی استخوان چیست؟

به مرور معمولاً، پوکی استخوان هیچ علامتی خاص ندارد. به همین دلیل است که گاهی به آن بیماری خاموش نیز می‌گویند. با این حال برخی از علائمی که احتمالاً نشانه پوکی استخوان هستند، عبارتند از:

- درد مکرر در به مرور زمان (معمولاً حدود 3 سانتی متر از قد فرد کم می‌شود)
- کمر درد شدید که به مرور زمان به سمت جلو (عمیق شدن بین مهره‌ها)
- صمیمیت بین مهره‌ها ضعیف می‌شود (باعبارت شدن مهره‌ها)

