

۲۸ مهر ماه روز جهانی مبارزه با پوکی استخوان

"برای سلامتی استخوان خود قدم برداریم"

روز شمار هفته مبارزه با پوکی استخوان (۱۴۰۱)

سه شنبه ۲۶ مهر : پوکی استخوان و تغذیه

چهارشنبه ۲۷ مهر : پوکی استخوان و فعالیت بدنی

پنج شنبه ۲۸ مهر : پوکی استخوان و ویتامین D و نور آفتاب

جمعه ۲۹ مهر : پوکی استخوان و پیشگیری از سقوط و شکستگی

شنبه ۳۰ مهر : پوکی استخوان و تشخیص به موقع

یکشنبه ۱ آبان : پوکی استخوان و شروع به موقع درمان

دوشنبه ۲ آبان : پوکی استخوان و پیگیری و تداوم درمان کامل

پوکی استخوان علائم آشکاری ندارد، برای تشخیص به موقع لازم است با پزشک مشورت کنیم.

- متداول ترین روش برای سنجش تراکم استخوان، اسکن تراکم استخوان یا سنجش جذب اشعه ایکس است.
- اگر بالای ۵۰ سال هستیم و با یک زمین خوردن ساده دچار شکستگی شده ایم، احتمالاً در معرض پوکی استخوان هستیم و لازم است به پزشک مراجعه کنیم.
- خطر ابتلا به پوکی استخوان با بالا رفتن سن افزایش می یابد.
- به منظور جلوگیری از پوکی استخوان، مصرف قهوه و نوشابه را محدود کنیم.
- انجام معاینه بالینی و بررسی عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان در تمامی خانم های بالای ۵۰ سال و مردان بالای ۷۰ سال توصیه می شود.
- اقداماتی نظیر داشتن تغذیه مناسب و انجام مداوم ورزش به حفظ قدرت استخوانی و جلوگیری از شکستگی های آینده می انجامد.
- سبک زندگی "استخوان سالم" نه فقط در افراد مبتلا به کاهش توده استخوانی و بیماران مبتلا به پوکی استخوان بلکه برای همه، مهم است.
- کلسیم مهم ترین ماده معدنی در سلامت استخوان است که در مواد لبنی یافت می شود.

- اگر کمتر از ۱۰ دقیقه در روز در معرض نور خورشید هستیم و مکمل ویتامین D مصرف نمی‌کنیم، در معرض خطر پوکی استخوان قرار داریم.
- میزان تحرک روزانه زیر ۳۰ دقیقه (کارهای خانه، پیاده روی، دویدن و غیره) موجب از دست رفتن عضله و استخوان می‌شود.
- یائسگی یا برداشتن رحم برای ۱۲ ماه یا بیشتر، فرد را در معرض خطر پوکی استخوان قرار می‌دهد.
- اگر قبل از ۵۰ سالگی نخمدان‌ها خارج شده و هورمون درمانی جایگزین استفاده نشده است، فرد در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارد.
- در هفته ۳۰-۴۰ دقیقه، ۳ الی ۴ بار از ورزش‌های تحمل‌کننده وزن مثل پیاده روی استفاده کنیم.
- انواع ورزش و فعالیت را، به تنهایی یا با اعضای خانواده خود، در طی روز انجام دهیم.
- سطوح پایین ویتامین دی می‌تواند ریسک ابتلا به پوکی استخوان و شکستن استخوان‌ها را در افزایش دهد.
- قبل از شروع مکمل یا هنگام مصرف آن نیازی به آزمایش خون برای کنترل میزان ویتامین دی نیست.
- دوز بالاتری از مقدار توصیه شده را مصرف نکنیم، مگر این‌که پزشک برای شما تجویز کند.
- در ماه‌های زمستان که پوست، نور خورشید کمتری دریافت می‌کند، توصیه می‌شود که پوست خود را یک یا دو بار در روز و در حدود ۱۰ دقیقه، در معرض تابش نور خورشید قرار دهیم.
- وجود شیشه اشعه خورشید را مسدود می‌کند، بنابراین برای دریافت ویتامین دی از نور خورشید باید پنجره را باز کنیم.
- مقدار کمی ویتامین دی در برخی غذاها وجود دارد، به همین دلیل دریافت کافی ویتامین دی فقط از طریق مواد غذایی دشوار است.
- به علت عدم دریافت ویتامین دی از نور خورشید در زمستان باید روزانه ۱۰ میکروگرم ویتامین دی (یا ۴۰۰ واحد) مصرف کنیم.
- برای مراقبت از سلامتی استخوان، ورزش مؤثر به صورت روزانه را انتخاب کنیم به طوری که برای وضعیت استخوان‌ها بی‌خطر باشد.
- برای مراقبت از سلامتی استخوان، از مصرف الکل و استعمال دخانیات (سیگار، قلیان) خودداری شود.
- برای مراقبت از سلامتی استخوان، در صورت امکان از نشستن طولانی مدت اجتناب کنیم تا ماهیچه‌ها تقویت شوند.
- برای محافظت از استخوان، به این فکر کنیم که چگونه می‌توانیم از سر خوردن، لغزش و زمین افتادن جلوگیری کنیم.
- اگر در حال حاضر یا گذشته به مدت بیش از ۳ ماه از داروهای کورتونی استفاده کرده‌ایم، برای بررسی تراکم استخوان و ارزیابی نیاز به درمان، با پزشک مشورت کنیم.

- اگر قد در مقایسه با گذشته بیش از ۴ سانتیمتر کوتاه شده است، برای ارزیابی خطر شکستگی با پزشک مشورت کنیم.

منبع: انجمن استئوپروز ایران

<http://www.osteoiran.ir/portal/ViewPage/6538>

سایت بهداشت و درمان شبکه بهداشت شهری

[https://rey.tums.ac.ir/news/%D8%B1%D9%88%D8%B2-%D8%B4%D9%85%D8%A7%D8%B1-%D9%87%D9%81%D8%AA%D9%87-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%A6%D9%88%D9%BE%D8%B1%D9%88%D8%B2-\(-%D9%BE%D9%88%DA%A9%DB%8C-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%86\)-%D8%AF%D8%B1-%D8%B3%D8%A7%D9%84-1401](https://rey.tums.ac.ir/news/%D8%B1%D9%88%D8%B2-%D8%B4%D9%85%D8%A7%D8%B1-%D9%87%D9%81%D8%AA%D9%87-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%A6%D9%88%D9%BE%D8%B1%D9%88%D8%B2-(-%D9%BE%D9%88%DA%A9%DB%8C-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%86)-%D8%AF%D8%B1-%D8%B3%D8%A7%D9%84-1401)

"گردآوری شده در اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا"