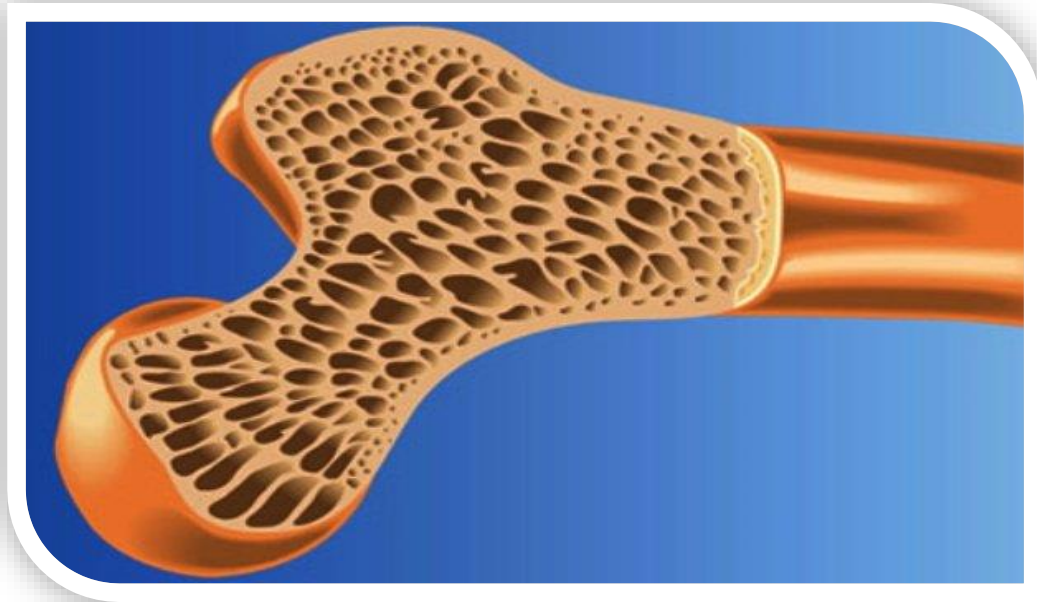


پیشگیری از پوکی استخوان



پوکی استخوان (Osteoporosis) :

پوکی استخوان، زمانی رخ می دهد که تولید استخوان های جدید با مرگ استخوان های قدیمی برابر نمی باشد.

این امر باعث ضعیف شدن استخوان ها شده و خطر شکستگی استخوان ها را افزایش می دهد. زمانیکه شما دچار پوکی استخوان هستید، با افتادن های عادی و یا ضربه های معمولی و یا در مراحل شدید حتی با یک سرفه ممکن است استخوان های شما بشکنند. شکستگی های مربوط به پوکی استخوان، معمولا در لگن، مچ دست و ستون فقرات رخ می دهد. در این حالت تراکم استخوان شما کاهش یافته و شما دچار این بیماری می شوید. عواملی که در ابتدا به این بیماری نقش ایفا می کنند، شامل پنج دسته خطرات و عوامل تغییر ناپذیر، سطح هورمونی، عوامل تغذیه ای، مصرف داروهای استروئیدی و سایر دارو ها و سبک زندگی می شوند.

❖ علائم پوکی استخوان:

✓ پوکی استخوان معمولاً در مراحل اولیه علامت خاصی ندارد و علائم آن کم کم بعد از

اینکه بیماری پیشرفت کرد خود را نشان می دهند، بعضی از علائم شایع شامل:

- ✓ درد مفاصل
- ✓ مشکل در ایستادن
- ✓ مشکل در راست نشستن
- ✓ کوتاه شدن قد در گذر زمان
- ✓ آسان شکستگی استخوان با ضربات کم شدت
- ✓ هرچند پوکی استخوان، بخودی خود دردناک نبوده، اما شکستن استخوان در اثر پوکی استخوان دردناک می باشد، معمول ترین شکستگی استخوان در این بیماری شکستن استخوان های ستون فقرات می باشد.

❖ فاکتورهای خطر پوکی استخوان:

- ✓ سن و جنسیت
 - ✓ ژنتیک
 - ✓ بیماری زمینه ای
 - ✓ افزایش وزن
 - ✓ رژیم غذایی ناسالم
- همه ی این ها باعث می شود زودتر دچار پوکی استخوان شوید. به عنوان مثال خانم ها اغلب بیشتر در خطر پوکی استخوان هستند. مخصوصاً با افزایش سن و آغاز دوره **یائسگی** این به این معنی نیست که آقایان اصلاً دچار پوکی استخوان نمی شوند در واقع چون آقایان استروژن ندارند شانس ابتلا کاهش می یابد .



❖ چطور از پوکی استخوان جلوگیری کنیم؟

- ✓ مصرف بیشتر کلسیم, ویتامین د, آهن, زینک, منیزیم, غذاهای دریایی, گوشت قرمز, سبزیجات (اسفناج و کلم بروکلی), سویا, بادام, کنجد, سیر و پیاز
- ✓ مصرف نوشابه ها و کافئین را کاهش دهید زیرا باعث کاهش کلسیم بدن می شود.
- ✓ سیگار نکشید زیرا تراکم استخوان شما را کاهش می دهد و سرعت ریزش استخوان را تسریع می کند.
- ✓ الکل را فراموش کنید.
- ✓ از غذاهای بسته بندی شده حاوی سدیم و همچنین غذاهای سویا تخمیر شده و پودرهای پروتئینی خودداری کنید.
- ✓ مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید زیرا باعث کاهش میزان جذب کلسیم در استخوان ها می شود.



❖ ورزش و جلوگیری از پوکی استخوان:

فعالیت بدنی برای ساخته شدن و حفظ استخوان از کودکی تا سنین پیری ضرورت دارد و مفیدترین نرمش هایی که توده استخوان را حفظ کرده و حتی باعث افزایش مختصر آن می شوند،

شامل نرمش‌های تقویتی و ورزش‌هایی مانند پیاده روی است که طی انجام آنها، استخوان‌ها وزن بدن را تحمل کنند؛ البته باید متوجه بود که در انجام ورزش، فشار ناگهانی بر روی استخوان‌ها وارد نیاید و از ورزش‌هایی که ممکن است ضربه‌های زیادی به استخوان‌ها بزنند، خودداری شود هیچ وقت برای انجام بازی‌های ورزشی دیر نیست.

به هر شکلی که می‌توانید فعالیت بدنی و تحرک داشته باشید. بالا رفتن از پله‌ها، دویدن، بالا و پایین پریدن و انجام تمرینات ورزشی شبیه به وزنه برداری فوتبال، بدمینتون و بسکتبال همگی به افزایش حجم عضلات و در نهایت به تقویت و سلامت استخوانها کمک می‌کنند در تقویت استخوانها موثر است.



❖ از خورشید لذت ببرید:

برای استخوانهای سالم و قوی ، به ویتامین D احتیاج دارید. این ماده با تسهیل در جذب کلسیم ، نقش مهمی در تغذیه ایفا میکند و از این طریق از پوکی استخوان در سالهای بعد جلوگیری می‌کند. یکی از بهترین منابع طبیعی ویتامین D ، نور خورشید است.

برای افزایش جذب ویتامین D ، خود را در معرض اشعه های آفتاب اول صبح به مدت 10 تا 15

دقیقه قرار دهید. با این حال ، شما باید از قرار گرفتن مستقیم در معرض نور خورشید پرهیز کنید و استفاده از ضد آفتاب قبل از بیرون آمدن در آفتاب در طول روز را فراموش نکنید.



❖ مدیریت استرس برای کاهش پوکی استخوان:

استرس به پوکی استخوان منجر می شود، از این رو یافتن روش هایی برای کاهش میزان استرس در زندگی گزینه ای ایده آل است. در صورت امکان اگر از کار خود راضی نیستید آن را تغییر دهید، رابطه با افراد و دوستانی که موجب افزایش استرس شما می شوند را کنار بگذارید و اگر با استرس مالی مواجه هستید، سطح خواسته ها و توقعات خود را کاهش دهید. برای مقابله با استرس یوگا، مدیتیشن، پیاده روی، آواز خواندن یا دیگر فعالیت هایی که به کاهش استرس در شما کمک می کنند را انجام دهید.

