

پیشگیری از

# پوکی استخوان

گفتارهایی در تغذیه

بمناسبت هفته تغذیه

سالمت و نشاط

## زن‌ها هشت برابر بیشتر از مرد‌ها دچار پوکی استخوان می‌شوند.

احتمال دچار شدن به پوکی استخوان در موارد زیر بیشتر می‌شود:

- سن بیش از ۵۰ سال
- زن بودن
- یائسگی (به خصوص یائسگی زودرس)
- نخوردن یا کم خوردن لبنیات
- قرار نگرفتن در معرض نور مستقیم خورشید
- جثه کوچک
- پوست روشن
- زندگی بی‌تحرک
- ورزش نکردن
- سیگار کشیدن
- داشتن افراد مبتلا به پوکی استخوان در میان خویشاوندان
- استفاده درازمدت از کورتون یا داروهای ضد انعقاد
- استفاده از غذاهای پرپروتئین
- استفاده از غذاهای پر نمک
- نوشیدن الکل و قهوه زیاد
- بعضی از اختلالات هورمونی مانند پرکاری تیروئید، کم‌کاری غدد جنسی و ...

در پوکی استخوان، استخوان‌ها بشدت شکننده می‌شود و ممکن است با ضربات کوچک و حتی خودبخود بشکنند. احتمال شکستگی در مهره‌های پشتی و کمری، گردن استخوان ران و مچ دست بیشتر است.



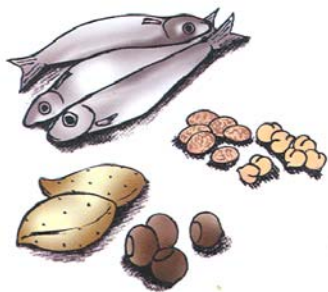
کلسیم در تمام زندگی برای بازسازی و استحکام استخوان ضرورت دارد. اگر کلسیم بدن کافی نباشد استخوان پوک و شکننده می‌شود.



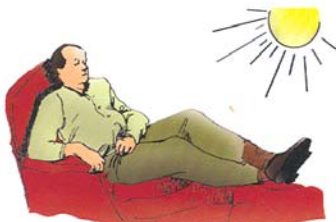
پوکی استخوان علامتی ندارد. معمولاً شخص بعد از شکستگی به وجود آن پی‌می‌برد. در بعضی افراد پوکی استخوان به صورت خمیدگی ستون فقرات «قوز» بروز می‌کند.

بهترین روش تشخیص پوکی استخوان سنجش تراکم استخوان (دانسیتومتری) است که با نظر پزشک صورت می‌گیرد.

- ۲- گروه گوشت، حبوبات و مغزها  
شامل:  
- ماهی‌ها که با استخوان خورده می‌شود (کیلکا و ساردین)  
- حبوبات (لوبیا چیتی، لوبیا سفید، نخود)  
- مغزها (فندق و بادام) و دانه‌ها (کنجد)



برای اینکه فرد ویتامین D مورد نیاز خود را بسازد باید هر روز ۱۵ تا ۱۵ دقیقه در مقابل نور مستقیم خورشید قرار گیرد.



اگر قبل از ۳۰ سالگی استخوان‌های محکم داشته باشیم، در سنین بالا کمتر به پوکی استخوان مبتلا می‌شویم، برای این منظور کاری کنیم که فرزندانمان از کودکی به خوردن لبنیات و غذاهای دارای کلسیم عادت کنند و در طول زندگی بر این عادت باشند.

### پوکی استخوان بر احتی قابل پیشگیری است، اگر



فعالیت‌های ورزشی مناسب داشته باشید.

سیگار نکشید.



روزانه به مدت حداقل ۱۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرید.

### و از همه مهمتر



از مواد غذایی حاوی کلسیم بویژه لبنیات بیشتر استفاده کنید.

نیاز به کلسیم در سنین مختلف متفاوت است. در نوجوانی، بارداری و شیردهی این نیاز با خوردن ۳-۴ لیوان شیر یا ماست و یا معادل آن در هر روز تأمین می‌شود.

در سایر گروه‌های سنی خوردن ۳-۲ لیوان شیر یا معادل آن کلسیم روزانه مورد نیاز فرد را تأمین می‌کند.

### مهمترین منابع کلسیم:

۱- گروه شیر و لبنیات

شامل: شیر، ماست، کشک، پنیر، قره قورت و بستنی.



از لحاظ میزان کلسیم یک لیوان شیر معادل یک لیوان ماست و معادل ۶۰-۴۵ گرم پنیر (اندازه دو قوطی کبریت) است.

**برای پیشگیری از شکستگی های ناشی از پوکی استخوان باید:**



۱- در هنگام راه رفتن از کفش های نرم و تخت استفاده کنید.



۲- روی سطوح لغزنده راه نروید. (هنگام راه رفتن بر روی سرامیک و کاشی بویژه هنگامی که خیس است مراقب باشید)



۳- از خم کردن ناگهانی و شدید بدن تا به جلو خودداری کنید.



۴- ورزش کنید.



۵- هر روز یک تا دو ساعت پیاده روی کنید.

**در سنین یائسگی به صلاح دید پزشک با هورمون درمانی شانس ابتلا به پوکی استخوان و عوارض ناشی از آن را کاهش دهید.**