



## فرد مبتلا به پوکی استخوان با چه مشکلاتی روبرو است؟

- استخوان های او با یک ضربه خفیف مثل نشستن ناگهانی، لغزیدن و پیچ خوردن، زمین خوردن و یا برخورد با اشیاء می شکندند. (حتی ممکن است بدون هیچ ضربه ای خودبخود بشکنند.)
  - در این افراد جوش خوردن شکستگی خیلی سخت و طولانی است. بنابراین باید مدت طولانی تری در بیمارستان بستری شوند.
  - گاهی این افراد از دردهای مزمن و خفیف استخوانی هم رنج می برند.
  - پوکی استخوان موجب خمیدگی پشت و پیدایش قوز نیز می شود.
  - کوتاه شدن تدریجی قد نیز از علائم پوکی استخوان است.
- تغذیه و ورزش مناسب عمدتاً در پیشگیری از پوکی استخوان موثرند. میزان کلسیم روزانه برای بزرگسالان بین ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم است. هر لیوان شیر دارای ۳۰۰ میلی گرم کلسیم است.**

## برای پیشگیری از پوکی استخوان و یا جلوگیری از پیشرفت آن چه باید کرد؟

- به طور منظم ورزش کنید. ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم



## عوامل موثر در ایجاد پوکی استخوان

- افزایش سن
  - یائسگی
  - فعالیت بدنی ناکافی
  - مصرف ناکافی لبنیات
  - مصرف سیگار، الکل و ...
  - زایمان زیاد و با فاصله کمتر از ۳ سال
  - سابقه خانوادگی
  - مصرف بعضی داروها مانند داروهای کورتونی
- پوکی استخوان، یک بیماری خاموش است زیرا بدون هیچ علامتی، کم کم به وجود می آید، دقت کنید که هم زنان و هم مردان در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند.**



## مقدمه

کلمه استخوان، محکم بودن را به یاد ما می آورد. ماده اصلی که سختی و شکل استخوان را به وجود می آورد، کلسیم است. ذخیره شدن کلسیم در استخوان قبل از تولد آغاز می شود و تا سن ۳۰ سالگی ادامه می یابد. در ۳۰ سالگی، استخوان های یک فرد سالم به بیشترین سختی خود می رسد. اگر فعالیت بدنی وجود نداشته باشد یا غذای حاوی کلسیم کم مصرف شود، به تدریج کلسیم استخوان ها کم شده و استخوان ها شکننده می شوند. به این حالت «پوکی استخوان» می گویند.

**پوکی استخوان یک تهدید جدی است و تشخیص زودرس اولین قدم مبارزه با آن است و قابل پیشگیری و درمان است.**



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران  
سازمان بهداشتی  
وادار پیوند کننده



## پوکی استخوان بیماری خاموش



- شربت های کاهش دهنده اسید معده موجب کاهش جذب کلسیم غذا می گردند. بنابراین از مصرف خودسرانه و غیرضروری آنها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمائید.
- اسید فسفریک نوشابه های گازدار مانع جذب کلسیم غذا می شوند. پس تا حد امکان از مصرف نوشابه های گازدار اجتناب نمائید.
- ویتامین «د» با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می کند.
- در صورت وجود پوکی استخوان علاوه بر توصیه های فوق نیاز به دارو درمانی به همراه مصرف کلسیم و ویتامین «د» دارید.

**یکی از عوارض بسیار مهم پوکی استخوان شکستگی است. شیر و لبنیات (ماست، کشک و پنیر)، انواع کلم، برگهای تربچه، جعفری، بادام، فندق، کنجد و پرتقال از منابع خوب کلسیم هستند.**

**منابع**  
کتاب نقش تغذیه در پیشگیری از پوکی استخوان  
مجموعه کتابهای راهنمای بهبود شیوه ی زندگی سالم



Design: sahar 025-37736165



شدن استخوان ها است. (پیاپی روی ورزش مناسبی است. اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید، قبل از آغاز هرگونه تمرین ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.)

• هرروز مواد غذایی حاوی کلسیم، به خصوص لبنیات پاستوریزه کم چربی مصرف کنید. گروه لبنیات (شیر، ماست، پنیر و کشک کم نمک) از منابع خوب کلسیم می باشند.

• شیر منبع خوبی برای کلسیم است. اما اضافه کردن چای، پودر نسکافه، پودر کاکائو و قهوه به شیر، موجب کاهش جذب کلسیم شیر می شود.

