

## بیمارستان امام خمینی (ره) آبا ده

### پوکی استخوان



#### پوکی استخوان

- ✓ یک بیماری خاموش است و تا زمان بروز شکستگی هیچ علائمی ندارد.
- ✓ کمردرد ، کاهش قد و انحنا ی کمر را نادیده نگیرید شاید به دلیل شکستگی مهره های کمر باشد.
- ✓ پوکی استخوان بیشتر در مهره های ستون فقرات مچ دست و مفصل ران اتفاق می افتد. از ۵۰ سالگی به بعد از هر ۳ زن یک نفر و از پنج مرد یک نفر دچار شکستگی می شوند.
- ✓ ورزش در کودکان و نوجوانان به ساخته شدن استخوان و در بزرگسالان به حفظ استخوان کمک می کند.
- ✓ در هر سنی بهترین ورزش برای سلامت استخوانها تقویت عضلات و تحمل وزن است.
- ✓ با انجام ورزشهای استقامتی، وزنه برداری ، پریدن و دویدن به سمت داشتن استخوانهای قویتر پیش برویم.
- ✓ خطر شکستگی استخوان با افزایش سن افزایش می یابد . این فقط بدلیل کاهش مواد معدنی و کلسیم در استخوان نیست بلکه به خاطر افزایش خطر سقوط نیز می باشد.
- ✓ برای سلامت استخوان ها باید میزان کافی از مواد مغذی شامل مقادیر لازم کلسیم پروتئین و ویتامین D افراد دریافت کنند. ویتامین D برای سلامت استخوانها از اهمیت ویژه ای برخوردار است . و در بزرگسالان بالای ۶۰ سال مصرف مکمل ویتامین D توصیه می شود
- ✓ چهار ساعت پیاده روی با سرعت بالا احتمال شکستگی در ناحیه ران را کاهش می دهد.
- ✓ سه ماده مغذی برای سلامت استخوانها کلسیم پروتئین و ویتامین D می باشد. لبنیات ، ماهی گوشت و آجیل و حبوبات منابع خوب پروتئین و کلسیم می باشند.
- ✓ سیگار کشیدن شکستگی استخوان ران را تا دو برابر افزایش می دهد.
- ✓ افراد مسن با مصرف کم پروتئین در معرض خطر ضعف عضلات و سقوط می باشند.

#### با چند فعالیت ساده می توانیم استخوانها و عضلات سالم تری داشته باشیم



- ❖ به جای آسانسور از پله استفاده کنیم.
- ❖ بجای ماشین و برای مسافت های کوتاه پیاده روی کنیم.
- ❖ عادت به پیاده روی بصورت روزانه و هفتگی داشته باشیم
- ❖ هنگام انجام کارهای روزانه ( مسواک زدن و شستشو ... ) روی یک پا بایستیم
- ❖ به دفعات در روز به مدت ده دقیقه پیاده روی کنیم
- ❖ افرادی که مستعد شکستگی استخوان هستند از خم شدن رو به جلو مخصوصاً " هنگام بلند کردن اشیا خود داری کنند

❖ برنامه های ساده مانند پیاده روی ساده ، سریع ، پله نوردی یا آهسته دویدن باعث افزایش سرعت راه رفتن ، افزایش قدرت راه رفتن ، و تعادل بیشتر در سالمندان می شود که به معنی کاهش خطر سقوط است

### نمونه هایی از برنامه های ورزشی که باعث افزایش تراکم استخوان می شود شامل :



- حدود ۵۰ پرش به ارتفاع ۸ سانتی متر از سطح زمین ۳ تا ۶ روز در هفته
- دو یا سه ست ۸ تا ۱۰ بار تکرار وزنه برداری سه روز در هفته
- ۴۵ تا ۶۰ دقیقه ورزش هوازی ، مانند پیاده روی سریع
- پله نوردی و آهسته دویدن سه روز در هفته
- انجام تمرینات تحمل وزن و مقاومتی به مدت حداقل ۳ تا ۴ بار در هفته

**ضربات سریع کوتاه و با شدت زیاد یا فعالیت های ضربه ای زیاد مثل آهسته دویدن ، پریدن و پرش از طناب ، تحریک بیشتری برای سلولهای استخوانی دارند.**

### ویتامین D و پوکی استخوان



- ★ ویتامین D به جذب کلسیم کمک می کند و تاثیر مستقیم روی قدرت عضله دارد
- ★ با در معرض نور خورشید قرار گرفتن می توان ۸۰ درصد نیاز بدن به ویتامین D را تامین کرد.
- ★ میزان تولید ویتامین D در پوست با افزایش سن کاهش می یابد و افراد مسن ۴ برابر کمتر ظرفیت تولید ویتامین D در پوست نسبت به بزرگسالان جوان دارند.
- ★ افرادی که مدت زیادی در خانه می مانند و در معرض نور خورشید نیستند بایستی مکمل ویتامین D دریافت کنند
- ★ افراد چاق برای جلوگیری از پوکی استخوان بایستی مکمل ویتامین D دریافت کنند.
- ★ توصیه می شود بصورت ایمن و منظم در معرض نور آفتاب قرار گیریم اما توجه شود از آفتاب سوختگی جلوگیری شود
- ★ مصرف مکمل ویتامین D برای بیماران صرع الزامی است



منبع: آموزه های وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی سال ۱۴۰۱

تهیه کننده: ژاله دهقانی سوپر وایزر آموزش سلامت

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) ۱۴۰۳