

پوکی استخوان چیست ؟

پوکی استخوان به حالتی گفته می شود که استخوان ضعیف شده باشد یا حالت شکننده ای داشته باشد. منظور از شکنندگی استخوان هرگونه خم شدن، فشارخفیف، افتادن و سرفه می تواند موجب شکستگی استخوان گردد.

عوامل ایجاد کننده پوکی استخوان :

برخی از عوامل ایجاد این بیماری مانند سن، جنسیت، نژاد و سابقه خانودگی و.. خارج کنترل می باشد.

تیروئید: مشکلات کم یا پرکاری تیروئید از عواملی است که منجر به پوکی استخوان می گردد.

رژیم غذایی :

مصرف کم کلسیم، داشتن اختلالات اشتها، جراحی گوارش می تواند از عوامل پوکی استخوان باشد.

سبک زندگی :

برخی از عادات نادرست در زندگی، ممکن است منجر به پوکی استخوان گردد. بعنوان مثال مصرف دخانیات، مصرف زیاد الکل، کم تحرکی

شایعترین علائم پوکی استخوان چیست ؟

کمر درد بعد شکستگی، کاهش قد به مرور زمان، قامت خمیده، بی خوابی ناگهانی، مشکلات دندانی فکرتگی شبانه پاها

برای پیشگیری از پوکی استخوان چه

اقدامی انجام دهیم ؟

- * فعالیت بدنی و تحرک داشتن
- * مصرف غذاهای سالم
- * تناسب اندام
- * عدم استعمال دخانیات
- * جلوگیری از افسردگی



بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی همدان

برای پیشگیری از پوکی استخوان چه اقداماتی

انجام دهیم ؟



تهیه و تنظیم

واحد آموزش سلامت

پاییز ۱۴۰۴

افرادی که دچار پوکی استخوان می شوند باید از ورزشهای کششی، تعادلی و دوچرخه سواری استفاده کنند.

ورزشهایی با شدت زیاد، حرکات ناگهانی و فعالیتهایی

که خطر سقوط را بیشتر می کنند ممنوع است.



منبع : بروزر سودارث ۲۰۲۲

چه اقداماتی از پوکی استخوان جلوگیری می کند ؟

افزایش فعالیت بدنی

حضور و فعالیت کافی در معرض نور

آفتاب

کنترل وزن و پرهیز از

چاقی

کاهش مصرف دخانیات

احتیاط برای جلوگیری از زمین خوردن

