

## پیام‌های کوتاه:

- پوکی استخوان، یک «بیماری خاموش است» تا زمان بروز شکستگی هیچ علائم و نشانه ای ندارد.
- کمردرد، کاهش قد و یا انحنای کمر را نادیده نگیرید، این علائم می توانند نشانه شکستگی مهره باشند.
- پوکی استخوان تمام استخوان‌های بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما شکستگی بیشتر در مهره‌ها (ستون فقرات)، مچ دست و مفصل ران اتفاق می‌افتد.
- شکستگی مفصل ران و ستون فقرات نیز با خطر مرگ بیشتری همراه است، به طوری که از هر ۱۰ نفر که دچار شکستگی مفصل ران می‌شوند ۲ نفر در طی ۶ ماه پس از شکستگی می‌میرند.
- از ۵۰ سالگی به بعد، از هر سه زن یک نفر و از هر پنج مرد یک نفر در طول عمر باقیمانده خود دچار شکستگی می‌شوند.
- ورزش به ساخته شدن استخوان در کودکان و نوجوانان و به حفظ استخوان در بزرگسالان کمک می‌کند.
- در هر سنی، بهترین نوع ورزش برای سلامت استخوان، تمرینات تحمل وزن و تقویت عضلات است. با انجام ورزش‌های وزنه برداری، استقامتی، دویدن و پریدن به سمت داشتن استخوان‌های قوی‌تر پیش برویم.
- در زنان، شایع‌ترین دلیل بستری در بیمارستان، پوکی استخوان است.
- در مردان، خطر شکستگی ناشی از پوکی استخوان در طول زندگی بیشتر از سرطان پروستات است.
- خطر ایجاد شکستگی با افزایش سن افزایش می‌یابد، این شکستگی نه تنها به دلیل کاهش تراکم مواد معدنی موجود در استخوان هست، بلکه به دلیل افزایش میزان سقوط در افراد مسن رخ می‌دهد.
- رژیم غذایی سالم برای استخوان یک رژیم غذایی متعادل با مصرف کافی کلسیم، پروتئین، ویتامین دی، ویتامین کا و سایر مواد مغذی است.
- نیازهای تغذیه ای با افزایش سن تغییر می‌کند. مثلاً جوانانی که هنوز در حال رشد هستند و زنان بعد از یائسگی نیاز به دریافت کلسیم بیشتری دارند.
- اکثر همه شکستگی‌ها، پس از سقوط رخ می‌دهد.
- شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌تواند باعث ناتوانی قابل توجه و از دست دادن کیفیت زندگی افراد شود.
- برای سلامت استخوان‌ها و حفظ قدرت استخوان و عضلات باید تغذیه مناسب را که شامل مقادیر لازم ویتامین، کلسیم و پروتئین است، رعایت کنیم.
- ویتامین D از اهمیت ویژه ای برای سلامت استخوان برخوردار است.

- مصرف مکمل ویتامین D در همه بزرگسالان ۶۰ سال به بالا برای کاهش اثرات سقوط و شکستگی توصیه می‌شود.
- مصرف مکمل ویتامین D را توصیه می‌شود، چون از یک رژیم غذایی سالم به دست نمی‌آید و همچنین قرار گرفتن در معرض مستقیم آفتاب روزانه در بیشتر بزرگسالان محدود است.
- تقویت عضلات و استخوان‌ها برای کاهش خطر پوکی استخوان، سقوط و شکستگی ضروری است.
- ۴- ساعت پیاده روی در هفته با سرعت زیاد، احتمال شکستگی‌ها در ناحیه ران را کاهش می‌دهد.
- چهار نکته طلایی برای بهبود سلامت استخوان و عضله و کاهش خطر پوکی استخوان شامل ترکیبی از فعالیت، داشتن یک رژیم غذایی غنی از کلسیم، پروتئین و مصرف مکمل ویتامین D است.
- سه ماده مغذی برای حفظ توده استخوان در طول چرخه زندگی: کلسیم، پروتئین و ویتامین D هست.
- حداقل کل دریافت کلسیم در حدود ۸۰۰ میلی گرم در روز کافی است و با مصرف لبنیات و آجیل این میزان کلسیم، قابل تامین است (به عنوان مثال: ۱ لیوان شیر نیمه چرب حاوی ۲۴۰ میلی گرم کلسیم؛ ۳۰ گرم بادام = ۷۵ میلی گرم کلسیم).
- دو منبع پروتئین گیاهی و حیوانی باعث تقویت استخوان‌ها و عضلات برای پیشگیری از پوکی استخوان می‌شوند.
- لبنیات منبع غذایی مناسبی از پروتئین لازم برای تقویت استخوان‌ها و عضلات است.
- منابع پروتئین شامل ماهی، گوشت، آجیل و حبوبات است.
- مصرف کم پروتئین همانند کمبود ویتامین D، موجب افزایش خطر شکستگی مفصل ران می‌شود.
- سیگار کشیدن و مصرف الکل از جمله عواملی هستند که بر سلامت استخوان‌ها تأثیر منفی می‌گذارند.
- مطالعات نشان می‌دهد که سیگار کشیدن احتمال شکستگی مفصل ران را تا تقریباً دو برابر افزایش می‌دهد و خوشبختانه با ترک سیگار می‌توان خطر شکستگی مفصل ران را کاهش داد.
- مصرف ویتامین D، ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد در روز برای پیشگیری از سقوط و شکستگی در بزرگسالان ۶۰ ساله و بالاتر، توصیه می‌شود.
- منابع ویتامین D شامل نور خورشید، مواد غذایی و مکمل است.
- مصرف کم پروتئین موجب کاهش توده عضلانی در طول چرخه زندگی می‌شود و افراد سالخورده با کاهش مصرف پروتئین در معرض ضعف عضلانی و کاهش توده عضلانی هستند که تمام این موارد باعث افزایش خطر سقوط می‌شود.
- در طول چرخه زندگی، یک رابطه مثبت قوی بین فعالیت بدنی و سلامت استخوان وجود دارد.

- فعال بودن بدون در نظر گرفتن سن، باعث قدرت استخوان و عضله می‌شود.

- بی حرکتی اسکلت (به صورت استراحت در رختخواب و یا آسیب نخاعی) منجر به از بین رفتن استخوان، تحلیل رفتن عضلات و افزایش حساسیت به شکستگی در طی چند هفته می‌شود.

- فعال ماندن با پیاده روی سریع یا سایر فعالیت‌های بدنی مانند پله نوردی یا آهسته دویدن، مستقیماً عوامل اصلی شکستگی پوکی استخوان را برطرف می‌کند.

- با داشتن رژیم غذایی سالم غنی از کلسیم، ویتامین دی و سبک زندگی سالم که شامل انجام تمرینات ورزشی منظم است، به پیشگیری از پوکی استخوان و حمایت از درمان کمک کنیم.

- با چند فعالیت ساده می‌توانیم استخوان و عضلات سالم داشته باشیم:

✓ به جای آسانسور از پله استفاده کنیم

✓ به جای استفاده از خودرو یا وسایل حمل و نقل عمومی، مسافت‌های کوتاه را پیاده طی کنیم

✓ عادت به پیاده روی (یا برخی فعالیت‌های دیگر) به صورت هفتگی یا روزانه داشته باشیم

✓ هنگام انجام کارهای روزمره (مانند مسواک زدن، شست و شو و ...) روی یک پا بایستیم

✓ به دفعات در روز به مدت ده دقیقه پیاده روی کنیم

- افرادی که در معرض شکستگی استخوان هستند، باید از فعالیت‌هایی که شامل خم شدن رو به جلو ستون فقرات است به خصوص هنگام حمل جسم، جلوگیری کنند.

- برنامه‌های ساده مانند پیاده روی سریع، پیاده روی، پله نوردی یا آهسته دویدن باعث افزایش سرعت راه رفتن، قدرت عضلانی و تعادل در سالمندان می‌شود که به معنی کاهش سقوط است.

- برنامه‌های ورزشی برای جلوگیری از سقوط و شکستگی باید شامل تمرینات تعادلی و تمرینات قدرتی اندام تحتانی و فوقانی باشد، برای آگاهی از این تمرینات با پزشک خود مشورت کنید.

- نمونه‌هایی از برنامه‌های ورزشی که منجر به افزایش تراکم استخوان می‌شوند شامل:

✓ حدود ۵۰ پرش (تقریباً ۸ سانتی متر ارتفاع) سه تا شش 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 یا آهسته دویدن سه روز در هفته (به

عنوان مثال)

✓ انجام تمرینات تحمل وزن و مقاومتی به مدت حداقل ۳ تا ۴ بار در هفته

- ضربات سریع، کوتاه و با شدت زیاد و یا فعالیت‌های ضربه‌ای زیاد مانند آهسته دویدن، پریدن و پرش از طناب، تحریک بیشتری برای سلول‌های استخوانی دارند.
- منابع کلسیم طبیعی مانند لبنیات، ساردین و آجیل منابع کلسیم ارجح هستند و همچنین پروتئین با کیفیت بالا را تأمین می‌کنند.
- افرادی که ویتامین D بیشتری دارند قادر به جذب کلسیم بیشتری هستند. بنابراین در ترکیب با ویتامین D حداقل مصرف کلسیم حدود ۸۰۰ میلی گرم در روز در اکثر افراد کافی است. این مقدار کلسیم را می‌توان با یک رژیم غذایی سالم به دست آورد.
- مکمل‌های کلسیم برای تأثیر مطلوب باید با ویتامین D ترکیب شوند.
- ویتامین D به جذب کلسیم کمک می‌کند و تأثیر مستقیمی روی عضله دارد.
- کمبود ویتامین D شایع است و حتی با یک تغذیه سالم هم نمی‌توانیم کمبود آن را جبران کنیم.
- میزان تولید ویتامین D در پوست با افزایش سن کاهش می‌یابد و افراد مسن ۴ برابر کمتر ظرفیت تولید ویتامین D در پوست در مقایسه با بزرگسالان جوان را دارند.
- مکمل ویتامین D را برای افرادی که در معرض پوکی استخوان قرار دارند و به طور کلی برای تمام افراد ۶۰ ساله و بالاتر، روزانه ۱۰۰۰ واحد توصیه می‌شود.
- افرادی که مدت زمان زیادی داخل خانه می‌مانند و در معرض نور خورشید قرار نمی‌گیرند، توصیه می‌شود مکمل ویتامین D مصرف کنند.
- در افراد چاق توصیه می‌شود برای پیشگیری از پوکی استخوان، مکمل ویتامین D مصرف کنند.
- با قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌توانیم تا ۸۰ درصد از ویتامین دی مورد نیاز بدن را تامین می‌کنیم.
- توصیه می‌شود در معرض نور خورشید به طور منظم و ایمن قرار بگیریم، اما توجه کنیم که از آفتاب سوختگی اجتناب شود.
- در هنگام ابتلا به بیماری کرونا و محدودیت‌های حضور در محیط‌های باز و نورخورشید، احتمال کاهش دریافت ویتامین دی وجود دارد.
- مصرف مکمل ویتامین D در بیماران صرع ضروری است.
- در هفته حداقل ۳ تا ۴ بار هر بار به مدت ۳۰ الی ۴۰ دقیقه تمرینات تحمل وزن و مقاومتی انجام دهید.

- برای کسب اطلاعات در خصوص پوکی استخوان و پیشگیری از آن، به سایت <https://iec.behdasht.gov.ir> مراجعه کنید.