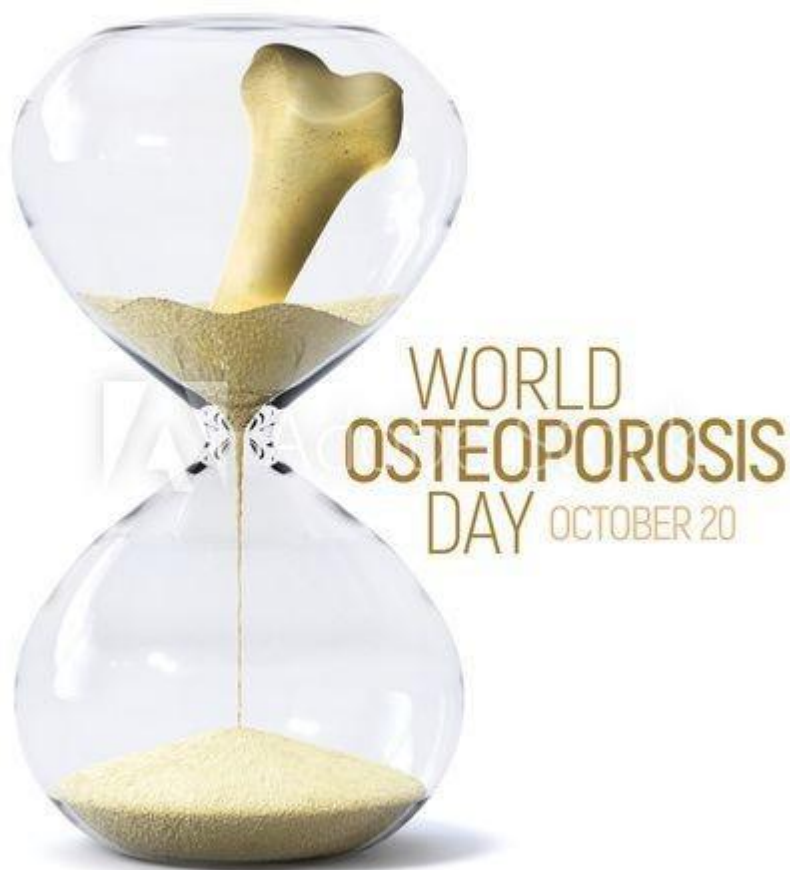


روز جهانی پوکی استخوان Osteoporosis بیستم اکتبر (۲۹مهرماه)

پوکی استخوان بیماری است که به درد خاموش شهرت یافته و آمارها نشان می دهد زنان بیش از مردان به آن مبتلا می شوند.

پوکی استخوان، یکی از شایع ترین بیماری های مزمن و یک تهدید اقتصادی اجتماعی است که همگام با سالمندی جمعیت تبدیل به یک اپیدمی جهانی شده است و می تواند با تخریب بافت استخوان، کاهش تراکم توده استخوانی و از دست رفتن کیفیت ریز ساختار استخوان، به از دست رفتن توان استخوان و افزایش خاصیت شکنندگی آن منجر شود.

شعار روز جهانی پوکی استخوان در سال ۱۴۰۳ "هر قدم یک گام به سوی استخوان‌های قوی تر"



راه های پیشگیری از پوکی استخوان

راه هایی برای جلوگیری از پوکی استخوان و ضعیف شدن استخوان‌ها در هر سن وجود دارد. در اینجا چند نکته وجود دارد:

غذاهایی بخورید که استحکام و سلامت استخوان کمک کنند :

روزانه کلسیم، ویتامین D و پروتئین کافی دریافت کنید. لبنیات کم چرب؛ سبزیجات سبز برگ؛ ماهی؛ و آب میوه های غنی شده، شیر و غلات منابع خوبی از کلسیم هستند. اگر سطح ویتامین D شما پایین است، با پزشک خود در مورد مصرف مکمل صحبت کنید.

فعال باشید:

ورزش‌هایی که موجب تحمل وزن می‌شوند، مانند تمرینات قدرتی، پیاده روی، پیاده روی تند، دویدن، بالا رفتن از پله‌ها، تنیس و رقص. این نوع فعالیت بدنی می‌تواند به ساخت و تقویت استخوان‌های شما کمک کند.

سیگار نکشید :

سیگار خطر ضعیف شدن استخوان‌ها را افزایش می‌دهد.

مصرف الکل را محدود کنید :

الکل بیش از حد می‌تواند به استخوان‌های شما آسیب برساند. در حد اعتدال بنوشید یا اصلاً مصرف نکنید.



معرفی مواد غذایی دارای کلسیم

برای آشنایی با بهترین مواد غذایی دارای کلسیم و پیشگیری از پوکی استخوان با رژیم غذایی دارای کلسیم به نکات زیر توجه کنید.

کلسیم در بسیاری از غذاها یافت می‌شود. شما می‌توانید مقادیر توصیه شده کلسیم را با خوردن غذاهای مختلف از جمله موارد زیر دریافت کنید:

شیر، ماست و پنیر منابع غذایی اصلی کلسیم برای اکثر مردم است.

کنسرو ساردین و ماهی آزاد با استخوان حاوی کلسیم هستند.

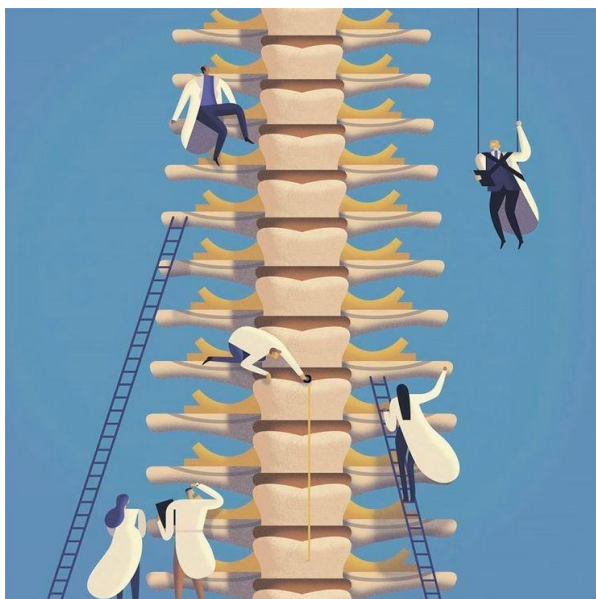
برخی از سبزیجات مانند کلم پیچ، کلم بروکلی و کلم چینی (بوک چوی) نیز حاوی کلسیم هستند.

کلسیم به برخی از نوشیدنی ها از جمله بسیاری از آب میوه ها و جایگزین های شیر مانند نوشیدنی های سویا و بادام و همچنین برخی از مارک های توفو و غلات آماده اضافه می شود. برای اطلاع از اینکه آیا این غذاها کلسیم اضافه دارند یا خیر، برچسب محصول را بررسی کنید.

بیشتر غلات (مانند نان، پاستا و غلات غنی نشده) مقدار زیادی کلسیم ندارند. با این حال، از آنجایی که مردم اغلب این دسته از مواد غذایی را می خورند، می تواند به عنوان یک منبع کلسیم شناخته شود.

معرفی بهترین مکمل کلسیم بدون عوارض:

کلسیم سیترات، در میان گروه های مختلف کلسیم بالاترین میزان جذب را دارد. می توان آن را همراه یا بدون غذا مصرف کرد و معمولاً باعث ناراحتی معده یا ایجاد نفخ و گاز معده نمی شود (مشکل رایج در سایر انواع کلسیم). از طرفی منجر به ایجاد یبوست نیز نمی شود.



یکی از نکات مهمی که در حفظ استحکام استخوان مهم است تغذیه سالم و ورزش های قدرتی مثل پیاده روی و دویدن است. کمبود کلسیم در بانوان زودتر از آقایان بروز می کند چون خانم ها از استخوان های ظریف تری نسبت به آقایان برخوردارند و شروع فرایند پیش یائسگی و دوره های قاعدگی نامنظم در این عارضه نیز نقش بسزایی دارد.

فاکتورهای مهمی در کاهش سطح کلسیم وجود دارد که پیش تر به آن ها پرداختیم. پس برای تقویت و حفظ تراکم استخوان بهتر است که از مکمل کلسیم استفاده کنید و اگر بیماری زمینه ای دارید یا در دوران میانسالی به سر می برید این کار را با نظر پزشک انجام دهید.

واحد سلامت کارکنان معاونت غذا و دارو

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

مهرماه ۱۴۰۳