

بیمارستان و زایشگاه

بنت الهدی



آدرس: مشهد، خیابان بهار

تلفن: ۵-۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱

www.bentolhodahospital@yahoo.com

کانال تلگرامی: @benthospital

این پمفلت به منظور افزایش آگاهی شما عزیزان جهت حفظ و ارتقاء سلامت تان تهیه گردیده است.

پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان به معنای کاهش توده استخوانی است که منجر به کاهش استحکام استخوان های بدن و افزایش خطر شکستگی استخوان میشود. پوکی استخوان شایع ترین بیماری استخوان است که در سنین بالای ۵۰ سال تقریباً از هر ۲ زن، ۱۰ نفر و از هر ۴ مرد ۱ نفر گرفتار پوکی استخوان است.

عوامل خطر و علل پوکی استخوان چیست؟

یائسگی در خانم ها، افراد با سن بیشتر از ۶۵ سال، زمین خوردن، بی تحرکی، کمبود کلسیم و ویتامین دی، لاغری مفرط، مصرف بیش از حد نمک، مصرف سیگار و الکل از عوامل خطر و علل پوکی استخوان است.

علائم و عوارض پوکی استخوان چیست؟

در بسیاری از موارد، پوکی استخوان علامتی ندارد و عوارض بیماری بعد از ایجاد شکستگی استخوانی که معمولاً ناشی از زمین خوردن است، ایجاد می شود.

این عوارض عبارتند از: درد پشت، کوتاه شدن قد، کاهش قدرت انعطاف و دامنه ی حرکت ستون مهره ها، افتادن دندانها شکستگی استخوان لگن، قوز پشتی و....

پیشگیری از پوکی استخوان:

رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری و درمان کمکی پوکی استخوان:

مصرف فراورده های لبنی کم چرب (روزی ۳-۲ لیوان) مانند شیر ماست، پنیر، کشک و....

جایگزین کردن دوغ بدون گاز به جای نوشابه های گازدار

مصرف مکمل های کلسیمی و ویتامین دی در صورت صلاحدید پزشک

مصرف غذاهای پروتئینی، تخم مرغ، و....

مصرف میوه هایی مانند انجیر، انگور، پرتقال، سیب، خرما و....

مصرف آجیل ها به ویژه بادام کشمش و....

مصرف حبوباتی مانند سویا عدس لوبیا نخود و....

مصرف سبزیجات مانند کلم بروکلی، اسفناج پیاز، سیر و....

مصرف دانه هایی مانند کنجد و تخمه آفتابگردان و....

مصرف کمتر قهوه و مصرف متعادل چای

چه رفتار هایی از پوکی استخوان پیشگیری می کند؟

افزایش فعالیت بدنی، حضور و فعالیت کافی در معرض نور مستقیم

آفتاب، کنترل وزن و پرهیز از چاقی، کاهش مصرف سیگار و الکل،

احتیاط برای جلوگیری از زمین خوردن افرادی که پوکی استخوان

دارند باید از ورزشهایی کششی، تعادلی، دوچرخه سواری، شنا و

دستگاهای ثابت ورزشی بهره ببرند.



آشنایی با یوکی استخوان و راههای پیشگیری از آن

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی
 واحد ارتقاء سلامت

منبع: بیماریهای داخلی جراحی بروفر ۲۰۱۸
 Medline plus

در حالت بلند کردن وسایل و کودکان: برای بلند کردن یک وسیله از روی زمین ابتدا در نزدیکی آن روی زمین زانو بزنید و سپس در راستای کمر خود از زمین بلند کنید.

هل دادن یا کشیدن وسایل روی زمین: برای این کار از خم شدن اجتناب کنید و از پاهایتان برای این کار استفاده کنید نه از کمرتان! در حالت برداشتن وسایل از درون قفسه: از برداشتن وسایل از درون قفسه های بلند که نیاز به پریدن یا کشیده شدن دست ها اجتناب کنید و تنها از قفسه ای که هر دو دستتان به آن می رسد، استفاده کنید؛ در غیر این صورت از چهار پایه مناسب استفاده نمایید.



BENTOLHODA HOSPITAL

ورزش های با شدت زیاد، حرکات ناگهانی و فعالیت هایی که خطر سقوط را بیشتر می کنند ممنوع است.

شیوه های صحیح قرار گرفتن بدن در وضعیت های مختلف برای سلامتی استخوان ها چگونه است؟

در حالت ایستاده: سر قفسه سینه خود را بالا نگه داشته و شانه ها را به عقب ببرید و عضلات شکم را منقبض کنید و گودی کوچکی در قسمت پایین کمر خود حفظ کنید.



در حالت نشسته: برای اینکه طرز صحیح نشستن را انجام دهید: صاف و قائم بنشینید، کمر راست و شانه ها به عقب باشد. باسن شما باید با پشت صندلی در تماس باشد. سه قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ گردند و وزن بدن بطور مساوی روی دو سوی باسن خود توزیع کنید.

