



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

معاونت بهداشتی

گفتارهایی در تغذیه

پیشگیری از پوکی استخوان

سلامت و نشاط

با

تغذیه مناسب

پاک سمن



تکیا و
تندرستی
پاک سمن

... و تعدادی دیگر از محصولات ما



صنایع پزشکی صنایع آسان (پاک سمن)
SAMANASA
Medical Industries

دفتر مرکزی: تهران، صندوق پستی ۱۳۳-۱۵۶۵۵

تلفن: ۹۰-۸۴۲۴۷۷۷ فاکس: ۸۴۳۱۴۹۴

www.paksaman.com

◀ گروه گوشت ، حبوبات و مغزها شامل :

◉ ماهی ها که با استخوان خورده می شود (کپکا و ساردین)

◉ حبوبات (لوبیا چیتی ، لوبیا سفید ، نخود)

◉ مغزها (فندق و بادام) و دانهها (کنجد)

از لحاظ میزان کلسیم یک لیوان شیر معادل یک لیوان

ماست و معادل ۶ گرم پنیر (اندازه دو قوطی کبریت) می باشد.

برای اینکه فرد ویتامین D مورد نیاز در روز خود را

بسازد باید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در مقابل نور مستقیم

خورشید قرار گیرد .

اگر قبل از ۳۰ سالگی استخوانهای محکم داشته باشیم

در سنین بالا کمتر به پوکی استخوان مبتلا می شویم ،

برای این منظور کاری کنیم که فرزندانمان از کودکی به

خوردن لبنیات و غذاهای دارای کلسیم عادت کنند و

در طول زندگی براین عادت باشند .

برای پیشگیری از شکستگی های ناشی از پوکی استخوان باید :

۱- در هنگام راه رفتن از کفشهای نرم و مسطح

استفاده کنید .

۲- روی سطوح لغزنده راه نروید . (هنگام راه رفتن بر

روی سرامیک و کاشی بخصوص هنگامی که خیس هستند مراقب باشید)

۳- از خم کردن ناگهانی و شدید بدنتان به سمت جلو

خودداری کنید .

۴- از زندگی بدون تحرک دوری کنید.

هر روز یک تا دو ساعت پیاده روی کنید .

در سنین یانگی به ملاحظید پزشک باهورمون درمانی

شانس ابتلا، به پوکی استخوان و عوارض ناشی از آن

را کاهش دهید .

پوکی استخوان چیست ؟

گامش توده استخوان همراه با از دست دادن املاح که منجر به شکننده شدن استخوان می‌گردد و ممکن است با ضربات کوچک و حتی خود به خود بشکند .

احتمال شکستگی در استخوانهای ستون فقرات پشتی و کمری ، گردن ، استخوان ران و مچ دست بیشتر است .

پوکی استخوان علامتی ندارد و ممکن است هیچ علامتی در شما وجود نداشته باشد. اما شما مبتلا به پوکی استخوان شده باشید.

paksaman

قوز بندوبل دار
Cervical Block

- مناسب برای پیشگیری و درمان خمیدگی ستون فقرات و افتادگی شانه ها خصوصا در ایستادن و نشستنهای طولانی مدت همچنین قوز کردن ناشی از مسئله روانی تغییرات فیزیکی بدن خانمهای نوجوان در سن بلوغ .
- دارای نوار حوله‌ای پنبه‌ای برای جلوگیری از فشارهای موضعی شبکه عصبی عروقی ناحیه زیربغل .
- دارای پلهای نگهدارنده A.B.S در قسمت پشتی .



زیبا و
تندرست با
پاک سمن

صنایع پزشکی سمن آساناسا
SAMANASA
Medical Industries

دفتر مرکزی : تهران ، صندوق پستی ۱۳۳ - ۱۵۶۵۵
تلفن : ۰۹۶۴۴۷۷۷۷ - فاکس : ۰۹۶۴۴۹۹۴
www.paksaman.com

احتمال دچار شدن به پوکی استخوان در موارد زیر بیشتر می شود :

- ◀ سن بیش از ۵۰ سال
- ◀ زن بودن
- ◀ یائسگی (بخصوص یائسگی زودرس)
- ◀ نخوردن یا کم خوردن لبنیات
- ◀ قرار نگرفتن در معرض نور مستقیم خورشید
- ◀ جثه کوچک
- ◀ پوست روشن
- ◀ زندگی بی تحرک
- ◀ ورزش نکردن
- ◀ سیگار کشیدن
- ◀ داشتن افراد مبتلا به پوکی استخوان در میان خویشاوندان
- ◀ استفاده درازمدت از کورتون یا داروهای ضد انعقاد
- ◀ استفاده از غذاهای پر پروتئین
- ◀ استفاده از غذاهای پر نمک
- ◀ نوشیدن الکل و قهوه زیاد
- ◀ بعضی از اختلالات هورمونی مانند پر کاری تیروئید ، کم کاری غدد جنسی و بعضی از سرطانها ...

زنها هشت برابر بیشتر از مردها دچار پوکی استخوان می شوند .

بهترین روش تشخیص پوکی استخوان سنجش تراکم استخوان است و این آزمایش بدون درد است و ظرف چند دقیقه صورت می‌گیرد.

پوکی استخوان به راحتی قابل پیشگیری است اگر :

- ◀ فعالیتهای ورزشی مناسب داشته باشید .
- ◀ سیگار نکشید .
- ◀ روزانه به مدت حداقل ۱۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرید .
- ◀ پس از یائسگی با صلاحدید پزشک از هورمون درمانی استفاده کنید .

و از همه مهمتر از مواد غذایی حاوی کلسیم

بخصوص **لبنیات** بیشتر استفاده کنید .

نیاز به کلسیم در سنین مختلف متفاوت است .

در نوجوانی ، بارداری و شیردهی این نیاز با خوردن ۵ - ۴ لیوان شیر یا ماست و یا معادل آن در هر روز تأمین می گردد .

در سایر گروههای سنین خوردن ۴ - ۳ لیوان شیر یا معادل آن کلسیم روزانه موردنیاز فرد را تأمین می‌کند. مهمترین منابع کلسیم :

◀ گروه شیر و لبنیات ، شامل :

شیر ، ماست ، کشک ، پنیر ، قره قورت و بستنی .