

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند؟

-افراد مسن در معرض ابتلای بیشتری قرار دارند.
-عارضه پوکی استخوان در نزد خانم ها بعد از سن یائسگی بسیار شایع و زنان ، بیش از مردان به پوکی استخوان مبتلا می شوند ، به ویژه اگر یائسگی زودرس در خانم ها ایجاد شده باشد.
-عدم تحرک و استراحت زیاد باعث تحلیل و پوکی سریع استخوان ها می شود و شکستگی استخوانی را بیشتر می کند.
-پوکی استخوان می تواند ارثی هم باشد. همچنین در بعضی از نژادها مثل بعضی از نژادهای آسیایی این پوکی بیشتر است.
-افرادی که کلسیم کافی در رژیم غذایی آنها وجود ندارد و یا ویتامین D کافی دریافت نمی کنند، در معرض ابتلا بیشتری هستند.
- نتایج حاصل از مصرف سیگار و قهوه زیاد هم، در پوکی استخوان ثبت شده است. کسانی که خود سیگار می کشند، یاهمنشین سیگاری هاهستند، در معرض پوکی استخوان زودرس قراردارند.

برخی مواد غذایی و میزان کلسیم موجود در آنها

نوع ماده غذایی مقدار ماده غذایی مقدار کلسیم به میلی گرم:

شیر کم چرب یک لیوان ۲۹۰ میلی گرم کلسیم

ماست کم چرب یک لیوان ۴۱۵

پنیر ۳۰ گرم ۱۵۰

کشک ۱۰۰ گرم ۴۳۰

پسته ۱۰۰ گرم ۱۴۰

ماهی کنسرو شده با روغن ۱۰۰ گرم ۳۵۴

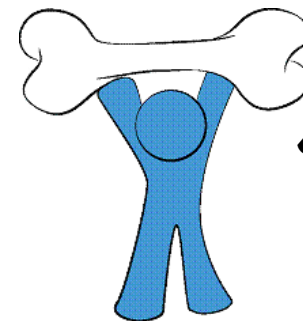
ماهی کنسرو شده بدون روغن ۱۰۰ گرم ۴۳۷

اسفناج ۱۰۰ گرم

پرتقال یک عدد ۵۶

لوبیای خشک خام ۱۰۰ گرم ۱۴۴

انجیر خشک ۵ عدد ۱۲۶



پوکی استخوان

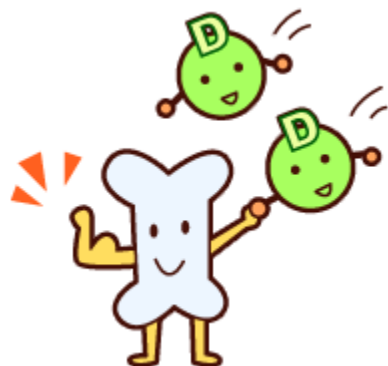
از کجا بفهمیم به پوکی استخوان مبتلا شده ایم؟

متأسفانه باید گفت به طور معمول پوکی استخوان قبل علائم هنگامی ایجاد می شود که شکستگی اتفاق افتاده باشد. پس بهتر است تمامی افرادی که در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارند قبل از شروع عوارض، مورد ارزیابی قرار گیرند و در صورت مبتلا بودن اقدامات پیشگیرانه اعمال شود.

بهترین روش برای تشخیص پوکی استخوان، سنجش تراکم استخوان یا دانسیتومتری است. از بروز عوارض آن علامتی ندارد.



آیا نگران پوکی استخوان هستید؟



www.BehdashTiha.Com

پیه کننده:

مریم قنبرپور

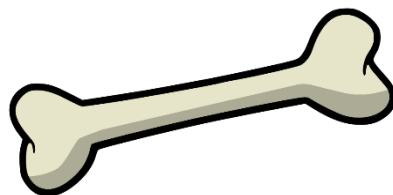
توصیه های تغذیه ای جهت جلوگیری از پوکی استخوان:

غلات، لبنیات، حبوبات، سبزی، ماهی و میوه را در رژیم غذایی خود بگنجانید. مصرف روزانه سه لیوان شیر یا ماست کم چرب (یا دو قطعه پنیر بجای هر لیوان شیر) می تواند کلسیم مورد نیاز روزانه بدن را تامین کرده به سلامت/استخوان ها کمک می کند.

از مصرف نوشابه یا قهوه خودداری کرده و دوج کم نمک را جایگزین آن کنید. روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

ماهی ها، جگر و تخم مرغ منابع غذایی حاوی ویتامین «د» هستند؛ از آنها در برنامه هفتگی غذایی خود استفاده کنید.

اگر قادر به انجام انواع ورزش ها نیستید حداقل سه بار در هفته به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.



مراقب داروهایی که می خورید باشید

بهتر است درمورد هر داروی جدیدی که برایتان تجویز می شود از پزشکتان سوال کنید تا مطمئن شوید تاثیری بر سلامت استخوان هایتان نداشته باشد.

-استفاده طولانی از کورتن ها و یا داروهای ادرارآور، می تواند باعث پوکی استخوان شود. البته قابل ذکر است که مصرف یک یا چند آمپول کورتن در سال چنین اختلالی را ایجاد نمی کند.

- افرادی که از بعضی اختلالات هورمونی مشخص رنج می برند، مثل پرکاری تیروئید وپارا تیروئید، کم کاری غددجنسی و بیماری کوشینگ در معرض ابتلای بالاتری به پوکی استخوان هستند.

-مردان و زنان بالای ۵۰ سال که کمتر از ۶ ساعت عادت به خواب شبانه روز دارند، بیشتر در معرض پوکی استخوانقرار می گیرند.

اگر افسرده هستید

محققان به ارتباطی بین افسردگی و کاهش تراکم/استخوان دست یافتند. به عنوان نمونه تراکم توده استخوانی در خانم هایی با تاریخچه افسردگی مائور کمتر و سطوح هورمون کورتیزول که با از دست دادن/استخوان مرتبط است در آنها بیشتر است. اگر شما در حال حاضر از نظر افسردگی تحت معالجه هستید از پزشک خود در خصوص نیاز به انجام تست BMD سؤال کنید.