

هنگامی که یک عطسه می تواند استخوان های شما را بشکند



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت
مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر
دفتر سلامت، قسمت تازه ناده و مدارس
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی



این پوکی استخوان است

اکرم خانم ۶۷ سال دارد. او پس
از شکسته شدن مهره گردنش بر
اثر یک عطسه شدید، فهمید که
پوکی استخوان دارد



انجمن استئوپروز ایران



سازمان آموزش و ارتقای سلامت
مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر



مرکز تحقیقات استئوپروز
پژوهشگاه تخصصی درون ریز
و متابولیسم



سازمان پزشکی جمهوری اسلامی ایران



IOF

behdasht.gov.ir

iec.behdasht.gov.ir

راهنمای خودمراقبتی برای سلامت استخوان

اگر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستید به پزشک مراجعه کرده و سطح ویتامین دی خود را اندازه بگیرید.

به منظور جلوگیری از پوکی استخوان، مصرف سیگار و الکل را قطع کنید.

به مدت ۳ تا ۴ روز در هفته و هر روز ۳۰ تا ۴۰ دقیقه پیاده روی کنید.

با انجام ورزش‌های مختلف استقامتی و تعادلی (طبق مشورت با پزشک)، زندگی فعال داشته باشید.

خانم‌های بالای ۵۰ سال باید روزانه ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم مصرف کنند. در صورتی که دریافت کلسیم شما از طریق مواد غذایی کمتر از ۸۰۰ میلی گرم در روز است، با نظر پزشک از مکمل کلسیم استفاده کنید.

در صورت نیاز، مکمل «ویتامین د» به میزان لازم استفاده کنید. میزان لازم را پزشک به شما خواهد گفت.

به منظور جلوگیری از پوکی استخوان، مصرف قهوه و نوشابه را محدود کنید.

در صورتی که در معرض خطر افتادن هستید، برای دریافت مشاوره یا وسایل محافظتی به پزشک مراجعه کنید.

مصرف پروتئین مناسب برای حفظ عملکرد سیستم عضلانی اسکلتی ضروری است. در صورت تمایل به استفاده از رژیم‌های غذایی با پزشک خود مشورت کنید.