

هنگامی که زمین خوردن روی سطح لغزنده، زندگی شما را تغییر می دهد



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت
مرکز مدیریت بیماری های غی بیهوده
دستورات: قسمت مشاوره خانواده و ارس
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی

این پوکی استخوان است

فاطمه خانم ۶۶ ساله و اهل تهران است. وقتی در پیاده رو ناگهان لیز خورد و مهره گردن و استخوان رانش شکست، فهمید که پوکی استخوان دارد. او حالا تنها با کمک خانواده و دوستانش قادر به ادامه زندگی است



انجمن استئوپروز ایران



سازمان آموزش و ارتقای سلامت
مرکز تخصصی استئوپروز



مرکز تحقیقات استئوپروز
پژوهشگاه رشد درون ریز
و متابولیسم



سازمان پزشکی جمهوری اسلامی ایران



IOF

behdasht.gov.ir

iec.behdasht.gov.ir

آیا در معرض خطر سقوط و شکستگی قرار دارید؟

در صورتی که محیط منزل شما ویژگی‌های زیر را دارد **خطر افتادن شکستگی** را در نظر بگیرید:

در صورتی که موارد زیر را دارید **خطر افتادن و شکستگی** را در نظر بگیرید:

خیس و لغزنده بودن کف آشپزخانه، سرویس بهداشتی و حمام

ضعف بینایی و شنوایی

استفاده از قالیچه‌های متعدد برای پوشاندن زمین

اختلال در راه رفتن و تعادل

خرابی لامپ‌ها یا استفاده از نور کم در محیط منزل

استفاده از داروهای آرام بخش، ضد درد و ضد فشارخون

وجود سطوح غیر هم سطح

اختلالات عصبی

در هم تنیدگی سیم‌های مختلف در کف زمین

ضعف عضلانی