

پیام های مرتبط با روز جهانی پوکی استخوان:

شعار روز جهانی پوکی استخوان ۲۰۲۱

"برای سلامت استخوان اقدام کنید"

روز جهانی پوکی استخوان فرصتی است تا به خاطر داشته باشیم که سلامت استخوان بسیار مهم است و باید استخوان های خود را در تمام طول زندگی، فعال نگاه داریم. تنها با استخوان ها و ماهیچه های قوی است که می توانیم در دوران سالمندی، متحرک، فعال و مستقل بمانیم.

- ۱- سلامت استخوانهایتان را با کاهش مصرف نمک تضمین کنید.
- ۲- اگر دچار اضافه وزن هستید، برای حفظ سلامت استخوانهایتان از همین امروز اقدام به کاهش وزن خود نمایید.
- ۳- در حال حاضر از هر ۳ زن که به سن ۶۵ سالگی می رسند، یک نفر دچار شکستگی مهره و از هر ۵ زن که به سن ۷۰ سالگی می رسند، یک نفر دچار شکستگی استخوان ران می شود. بطور کلی زنان چهار برابر بیشتر از مردان در معرض ابتلا به استئوپروز هستند.
- ۴- در سراسر جهان، از هر سه زن یک نفر و از هر پنج مرد یک نفر در سنین بالای ۵۰ سال دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می شود.
- ۵- کلسیم ، ویتامین D و پروتئین، مهمترین عناصر ضروری برای سلامت استخوان ها هستند.
- ۶- مصرف ماهانه مکمل ویتامین دی ۵۰ هزار واحدی را که نقش مهمی در سلامت استخوانها دارد، فراموش نکنید.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

۷- لبنیات یکی از بهترین منابع کلسیم، فسفر و منیزیم است. بنابراین، روزانه ۲ تا ۳ واحد شیر و لبنیات مصرف کنید (هر واحد لبنیات تقریباً معادل یک لیوان شیر یا ماست کم چرب یا دو لیوان دوغ کم نمک یا ۴۵ گرم پنیر کم نمک می باشد).

۸- سن شیوع پوکی استخوان کاهش یافته است. به فکر سلامت استخوانهای خود باشید.

۹- پوکی استخوان فقط بیماری سالمندان نیست.

۱۰- در زندگی روزمره خود فعال باقی بمانید و ورزش و تحرک بدنی داشته باشید. به طور منظم تمرینات تحمل وزن و تقویت عضلات را انجام دهید.

۱۱- سیگار کشیدن و نوشیدن الکل را ترک کنید.

۱۲- پیشگیری از پوکی استخوان از دوران کودکی آغاز می شود. رژیم غذایی سالم و ورزش کافی به کودکان کمک می کند تا به بیشترین حد تراکم توده استخوانی خود برسند. هرچه توده استخوانی بیشتری داشته باشید، به احتمال کمتری در سنین بالا دچار شکنندگی استخوان ها خواهید شد.

۱۳- لاغری بیش از حد (BMI زیر ۱۹) نیز به سلامت استخوان های شما آسیب می رساند.

۱۴- با افزایش سن، توانایی فرد در جذب ویتامین ها و مواد معدنی کاهش می یابد. اغلب افراد مسن از سوء تغذیه رنج می برند، زیرا ممکن است به اندازه کافی غذا نخورند و پروتئین و ویتامین کافی دریافت نکنند. هنگامی که مصرف لبنیات کم است، باید مکمل کلسیم و ویتامین D با نظر کارشناس تغذیه یا پزشک مصرف شود.

۱۵- ساکنین اغلب کشورهای آسیایی، بسیار کمتر از توصیه های FAO/WHO کلسیم دریافت می کنند (کمتر از ۱۰۰۰ میلی گرم در روز). فرهنگ سازی برای مصرف لبنیات و شیر ضروری است.

۱۶- در سراسر جهان، پوکی استخوان سالانه باعث نزدیک به ۹ میلیون شکستگی استخوان می شود. در نتیجه، هر ۳ ثانیه یک شکستگی ناشی از پوکی استخوان رخ می دهد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

۱۷- کاهش ۱۰ درصدی توده استخوانی در مهره ها می تواند خطر شکستگی مهره ها را دو برابر کند. همچنین، از دست دادن ۱۰ درصدی توده استخوانی در ناحیه لگن می تواند فرد را ۲.۵ برابر بیشتر در معرض شکستگی لگن قرار دهد.

۱۸- از هر شش زن سفید پوست، یک نفر در معرض خطر شکستگی مفصل ران قرار دارد، در حالی که میزان ابتلا به سرطان سینه در زنان، یک نفر از هر نه نفر است.

۱۹- منیزیم نیز یکی از عناصر مهم در سلامت استخوان ها است. از جمله منابع غذایی غنی منیزیم می توان به سبزی های برگ سبز، غلات کامل، حبوبات و مغز دانه ها اشاره کرد.

۲۰- افراد مبتلا به بیماری های مزمن مانند دیابت، پرکاری تیروئید، پرفشاری خون و بیماری های قلبی و عروقی، بیشتر از افراد سالم در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند.

۲۱- مصرف بیش از حد کافئین نیز یکی از عوامل کاهش توده استخوانی و در نتیجه بروز پوکی استخوان است.

۲۲- مغز دانه هایی مانند بادام، گردو و کنجد و همچنین انجیر خشک، از منابع غنی کلسیم، منیزیم و فسفر هستند و لذا مصرف متعادل و مرتب آنها در طی روز، می تواند از پوکی استخوان پیشگیری نماید.