

چه کار کنیم تا پوکی استخوان نگیریم؟

با افزایش سن استخوان‌ها نحیف‌تر و ضعیف‌تر شده و تراکم خود را از دست می‌دهند و از همین رو با گذشت زمان آسیب‌پذیرتر می‌شوند.



با افزایش سن استخوان‌ها نحیف‌تر و ضعیف‌تر شده و تراکم خود را از دست می‌دهند و از همین رو با گذشت زمان آسیب‌پذیرتر می‌شوند.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ اقداماتی وجود دارد که می‌توانید با انجام آن‌ها از کم شدن تراکم استخوان‌ها و نحیف شدن آن‌ها جلوگیری کرده تا به پوکی استخوان مبتلا نشوید.

در ادامه برخی از این اقدامات آورده شده است:

۱) مقادیر زیادی سبزیجات بخورید: سبزیجات بهترین منبع ویتامین C هستند که تولید سلول‌های تشکیل دهنده استخوان را تحریک می‌کند. مطالعات نشان داده که مصرف سبزیجات زرد رنگ و سبز رنگ به تشکیل مواد معدنی استخوان‌ها کمک می‌کند.

۲) تمرینات قدرتی انجام دهید: تمرینات ورزشی قدرتی به ویژه برای افرادی که از عیوب مفصل‌های اندام‌های تحتانی مانند آرتروز زانو یا لگن رنج می‌برند، مناسب است.

کلید انجام این ورزش‌ها، تمرینات مقاومتی است. به توصیه کارشناسان تربیت بدنی می‌توانید با انجام یک تا دو سیت ۱۰ تا ۱۲ تایی شروع کرده و روی خستگی عضلات و افزایش شدت تمرین‌ها با گذر زمان کار کنید.

برای بهره بردن حداکثری از مزایای این ورزش‌ها و خطر حداقلی، تکنیک‌ها و تنفس مناسب از عوامل مهم در وزنه برداری به شمار می‌روند. قبل از شروع یک برنامه ورزشی قوی حتماً با یک کارشناس تربیت بدنی مشورت کنید.

۳) ویتامین D مصرف کنید: بیشتر بزرگسالان برای کمک به جذب کلسیم به طور روزانه بین ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد ویتامین D نیاز دارند. قرص‌های ترکیبی کلسیم و ویتامین D معمولاً این نیاز را برآورده نمی‌کنند و بیشتر افراد نیز این نیاز را از راه قرار گرفتن در معرض نور خورشید برآورده نمی‌سازند. مصرف مکمل‌های ویتامین D از جذب ویتامین D کافی به طور روزانه به شما اطمینان می‌بخشند.

۴) ورزش‌های تحمل وزن را شروع کنید: ورزش‌های تحمل وزن به ورزش‌هایی گفته می‌شود که شما را به حرکت در خلاف گرانش مجبور کرده یا به هنگام حرکت به شما مقاومت وارد می‌کند. ورزش‌های تحمل وزن با تأثیر بالا از بهترین روش‌ها برای ساخت استخوان است. اگر چه در صورتی که به تراکم پایین استخوان یا پوکی استخوان مبتلا باشید، این ورزش‌ها باید محدود باشند. از جمله نمونه‌های ورزش‌های تحمل وزن می‌توان به دویدن یا پیاده روی سریع، ایروبیک با تأثیر بالا، بالا رفتن از پله‌ها، حرکات موزون و ورزش‌هایی مانند بسکتبال و تنیس اشاره کرد. پیش از انجام این ورزش‌ها حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

۵) از مصرف الکل و استعمال دخانیات خودداری کنید: مصرف الکل و استعمال دخانیات با کاهش تراکم استخوان‌ها در ارتباط است. در صورتی که دخانیات استعمال کرده یا الکل مصرف می‌کنید، برنامه‌ای برای ترک آن بریزید.

۶) آزمایش تراکم استخوان بدهید: پزشکان می‌توانند با استفاده از نوعی تصویربرداری سریع با اشعه ایکس -ری و آزمایشی به نام DXA به راحتی و بدون هیچ دردی عکسی از سلامت استخوان‌ها بگیرند. این آزمایش میزان تراکم مواد معدنی استخوان‌ها را سنجیده و احتمال خطر ابتلاء به پوکی استخوان و شکستگی استخوان را تعیین می‌کند. توصیه می‌شود زنان دو سال پس از یائسگی این آزمایش را انجام دهند. هم‌چنین به زنان و مردانی که بیماری‌هایی خاص داشته یا داروهایی خاص مصرف می‌کنند، برای مثال استروئید درمانی طولانی مدت انجام می‌دهند، انجام زودتر این آزمایش توصیه می‌شود.

۷) دارو درمانی را در نظر بگیرید: زنانی که در معرض یائسگی قرار دارند به ویژه اگر علائم یائسگی هم چون گرگرفتگی یا دیگر علائم را دارند، برای افزایش سطوح هورمون استروژن خود که به کاهش تراکم استخوان ها مربوط می شود، هورمون درمانی را در نظر بگیرند. هم چنین زنان و مردانی که مبتلا به تراکم پایین استخوان یا پوکی استخوان هستند، برای جلوگیری از شکستگی های خطرناک در لگن و ستون فقرات خود مصرف داروهای گوناگون را در نظر داشته باشند. با پزشک خود در مورد گزینه های مختلفی مانند بیس فسفونات، تری پاراتاید یا دینوسوماب صحبت کنید. اما به یاد داشته باشید که هیچ کدام از این گزینه ها بدون مصرف ویتامین D و کلسیم مفید فایده واقع نخواهند شد. /ایسنا