

## 4 گام برای داشتن استخوان‌های سالم

پوکی استخوان نوعی بیماری است که در آن استخوان‌های شما پوک، ضعیف و شکننده می‌شود و در نتیجه احتمال شکستگی‌های خودبخودی استخوان، بالا می‌رود.



پوکی استخوان نوعی بیماری است که در آن استخوان‌های شما پوک، ضعیف و شکننده می‌شود و در نتیجه احتمال شکستگی‌های خودبخودی استخوان، بالا می‌رود.

به گزارش ایسنا، پوکی استخوان یک بیماری نامرئی بوده و تا زمانی که یک استخوان نشکند، علامتی از خود بروز نمی‌دهد. در فرد مبتلا به این بیماری، یک سقوط ساده از ارتفاع کم، یک چرخش ناگهانی، خم و راست شدن سریع یا حتی افتادن در یک چاله کوچک می‌تواند باعث شکستگی استخوان شود. باید توجه کرد که بیشترین شکستگی‌های مربوط به پوکی استخوان، در ناحیه لگن، ستون مهره‌ها، مچ یا قسمت بالای بازو رخ می‌دهد. در دنیا در افراد بالای ۵۰ سال، از هر سه زن یک نفر و از هر پنج مرد یک نفر به این بیماری مبتلا هستند.

با وجود خطر بیماری پوکی استخوان، اما راهکارهایی برای داشتن استخوان‌هایی سالم در طول زندگی وجود دارد که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم:

### - کلسیم

کلسیم برای عملکرد مناسب قلب، عضلات، اعصاب و انعقاد خون لازم است. مقدار ناکافی کلسیم سبب پوکی استخوان می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد اغلب زنان و دختران جوان، روزانه کمتر از نیمی از مقدار توصیه شده کلسیم را مصرف می‌کنند. بالغین زیر ۵۰ سال به روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم و افراد بالای ۵۰ سال به ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارند. اگر نمی‌توانید با رعایت رژیم صحیح غذایی میزان کافی کلسیم به بدن خود برسانید، حتماً از مکمل‌های کلسیم استفاده کنید.

### - ویتامین دی

ویتامین دی برای جذب کلسیم در بدن ضروری است. در غیاب مقادیر کافی ویتامین دی، بدن قادر به جذب کلسیم از مواد غذایی نبوده و کلسیم موردنیاز خود را از استخوان‌ها برداشت خواهد کرد. ویتامین دی از دو منبع تأمین می‌شود؛ یکی تابش نور مستقیم آفتاب به پوست و دیگری رژیم غذایی.

بالغین زیر ۵۰ سال روزانه به ۸۰۰-۴۰۰ واحد (شکل قابل جذب ویتامین دی) و بالای ۵۰ سال به ۱۰۰۰-۸۰۰ واحد ویتامین دی نیاز دارند. ویتامین دی در شیر غنی شده، زرده تخم مرغ، ماهی‌های آب شور و جگر نیز وجود دارد.

### - ورزش

ورزش نیز برای سلامت استخوان مهم است. ورزش منظم در دوران کودکی و نوجوانی به حفظ سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند. بهترین ورزش برای استخوان‌ها ورزش‌های تحمل وزن مانند پیاده روی، دویدن آهسته و بالا رفتن از پله است. اگر در دوران بزرگ سالی خود غالباً بی‌تحرك بوده‌اید، قبل از شروع ورزش با پزشک خود مشورت کنید.

### آزمون سنجش تراکم استخوان (BMD)

تنها راه تشخیص پوکی استخوان و تعیین خطر احتمالی بروز شکستگی، انجام تست سنجش تراکم استخوان است. به کمک این روش نیاز به درمان به منظور حفظ سلامت استخوان مشخص خواهد شد.