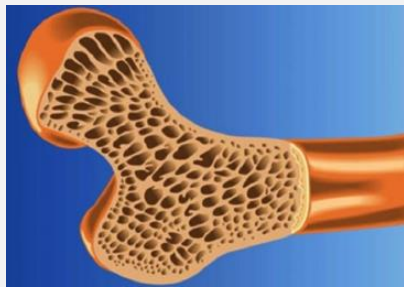


راهکارهایی برای داشتن استخوان‌های قوی

پوکی استخوان وضعیتی است که استخوان‌ها قدرت خود را از دست می‌دهند و احتمال شکستگی بیشتر می‌شود.



پوکی استخوان وضعیتی است که استخوان‌ها قدرت خود را از دست می‌دهند و احتمال شکستگی بیشتر می‌شود. به گزارش ایسنا، استخوان یک بافت زنده است و به طور مداوم تغییر می‌کند؛ تکه‌هایی از استخوان قدیمی برداشته شده و با استخوان جدید جایگزین می‌شود. می‌توان استخوان را به عنوان یک حساب بانکی در نظر گرفت که در آن «سپرده» و «برداشت» بافت استخوان انجام می‌شود.

در دوران کودکی و نوجوانی، استخوان بیشتر از آن که خارج شده است، رسوب می‌کند، بنابراین اسکلت هم از نظر اندازه و هم از نظر تراکم رشد می‌کند. مقدار بافت استخوانی در اسکلت به عنوان توده استخوانی شناخته می‌شود. تا ۹۰ درصد از اوج توده استخوانی که در طول زندگی داریم در ۱۸ سالگی در دختران و تا سن ۲۰ سالگی در پسران ایجاد می‌شود.

توده استخوانی در اواخر دهه ۲۰ زندگی به اوج خود می‌رسد، اما سطح توده استخوانی که به دست می‌آید از فردی به فرد دیگر متفاوت است. توده استخوانی در هر دو جنس در حدود ۲۵ سالگی شروع به کاهش می‌کند. در زنان، یک مرحله از دست دادن سریع استخوان در ۱۰ سال یا بیشتر پس از یائسگی وجود دارد. این به این دلیل است که پس از یائسگی سطح هورمون استروژن که از استخوان‌ها محافظت می‌کند، کاهش می‌یابد. در طول سال‌های پس از یائسگی نیز این کاهش ادامه می‌یابد. استحکام استخوان مردان با افزایش سن به طور مداوم کاهش می‌یابد.

هرچه اوج توده استخوانی ما در بزرگسالی بیشتر باشد و از دست دادن توده استخوانی در بزرگسالی آهسته‌تر، بهتر است. این تا حدی توسط ژنتیک شما تعیین می‌شود، اما رژیم غذایی و سبک زندگی می‌تواند نقش مهمی را در این زمینه ایفا کند.

حقایق کلیدی در مورد سلامت استخوان

نیمی از زنان و ۲۰ درصد مردان بالای ۵۰ سال، شکستگی را تجربه می‌کنند که بیشتر به دلیل استحکام کم استخوان است. بسیاری از عوامل خطر می‌توانند منجر به تحلیل استخوان و پوکی استخوان شوند. برخی از این موارد را نمی‌توان تغییر داد، اما اقدامات زیادی وجود دارد که می‌توان برای کمک به حفظ سلامت استخوان‌ها انجام داد. ورزش، حفظ وزن سالم و خوردن یک رژیم غذایی سالم و متعادل سرشار از ویتامین D و کلسیم می‌تواند به سلامت استخوان‌ها کمک کند.

پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان وضعیتی است که استخوان‌ها قدرت خود را از دست می‌دهند و احتمال شکستگی بیشتر می‌شود. اگرچه شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان می‌تواند در هر قسمتی از بدن رخ دهد، اما بیشتر در مچ دست، لگن و ستون فقرات

رخ می‌دهد. بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذی