

شیر و تخم مرغ عامل پیشگیری از پوکی استخوان

دکتر احمد لنکرانی، فوق تخصص ارتوپدی، مصرف شیر، سفیده تخم مرغ و گوشت را عامل مهمی در جلوگیری از پوکی استخوان دانست.

جام جم آنلاین: دکتر احمد لنکرانی، فوق تخصص ارتوپدی، مصرف شیر، سفیده تخم مرغ و گوشت را عامل مهمی در جلوگیری از پوکی استخوان دانست.

وی به ایرنا گفت: مصرف زیاد هیدروکربن ها و نوشابه های گازدار از عوامل ایجاد پوکی استخوان به شمار می آید

این فوق تخصص ارتوپدی با بیان این که پیاده روی روزانه از بروز پوکی استخوان جلوگیری می کند، گفت: در کنار تغذیه نامناسب و جذب پروتئین های لازم برای بدن، نیم ساعت پیاده روی روزانه از بروز پوکی استخوان جلوگیری می کند.

لنکرانی افزود: پوکی استخوان ضایعه ای قدیمی است که عوارض و علائم آن در چند سال اخیر شناخته شده است. لنکرانی با تأکید بر این که این بیماری بیشتر در زنان بعد از یائسگی و افراد مسن ایجاد می شود، گفت: در افراد مسن باید تدابیر درمانی لازم اتخاذ شود و افراد در طول سال مورد غربالگری و سنجش تراکم استخوان قرار گیرند.