

## چه کسانی پوکی استخوان می‌گیرند؟

پوکی استخوان که بسیاری از زنان و مردان را در سنین بالا گرفتار می‌کند، تراکم استخوان را کاهش می‌دهد و خطر شکستگی استخوان را می‌افزاید...



پوکی استخوان که بسیاری از زنان و مردان را در سنین بالا گرفتار می‌کند، تراکم استخوان را کاهش می‌دهد و خطر شکستگی استخوان را می‌افزاید  
از جمله عوامل خطر ساز برای پوکی استخوان می‌توان به این موارد اشاره کرد:  
سن بالا و زن بودن.  
داشتن سابقه خانوادگی پوکی استخوان.  
قد کوتاه یا چارچوب استخوانی ظریف.  
سفید پوست، آسیایی تبار یا لاتین تبار بودن.  
سابقه قبلی شکستگی استخوان.  
میزان پایین هورمون‌های جنسی.  
انجام ندادن ورزش کافی.  
دریافت ناکافی کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی.  
خوردن رژیم غذایی حاوی کافئین، سدیم و پروتئین بالا.  
سیگار کشیدن.  
ابتلا به اختلالات خورد و خوراک (مانند بی‌اشتهایی عصبی) یا آرتريت روماتوئید.  
مصرف برخی از داروها مانند داروهای استروئیدی (یا کورتونی).