

بهترین ورزش برای جلوگیری از بروز شکستگی ها

انجام ورزش و داشتن فعالیت جسمانی یکی از بهترین راه های پیشگیری از این عارضه است. پیاده روی یکی از بهترین ورزش هاست و تا حدود ۵۰ درصد از بروز شکستگی ها و پوکی استخوان جلوگیری می کند.



سلامت نیوز: انجام ورزش و داشتن فعالیت جسمانی یکی از بهترین راه های پیشگیری از این عارضه است. پیاده روی یکی از بهترین ورزش هاست و تا حدود ۵۰ درصد از بروز شکستگی ها و پوکی استخوان جلوگیری می کند. دکتر هاتف، متخصص روماتولوژی در این باره به خراسان می افزاید: بنابراین منظور از ورزش، همین ورزش های عادی و معمول است که بهترین آن، پیاده روی است. در رژیم غذایی نیز توصیه می شود کلسیم به اندازه کافی مصرف شود و برای دریافت ویتامین دی نیز استفاده از نور آفتاب در حد متعارف توصیه می شود.

برای افرادی که در معرض پوکی استخوان هستند یعنی یا استعداد و زمینه ژنتیکی آن را دارند یا با انجام آزمایش سنجش تراکم استخوان متوجه شده اند به آن مبتلا هستند، درمان های متفاوتی در نظر گرفته می شود و برای مبتلایان، داروهای پیشگیری از پوکی با دوز بالاتر و به میزان بیشتری تجویز می شود. خوشبختانه این داروها ارزان و فراوان است و تا حد زیادی بیماری را کنترل می کند.