



ورزش و تماس با نور خورشید کلید مقابله با پوکی استخوان است

متخصصان علوم پزشکی هند در یک مطالعه جدید هشدار دادند که شب کاری‌های طولانی مدت به دلیل محرومیت از نور کافی خورشید و همچنین یک رژیم غذایی ناسالم به همراه بی‌تحركی از مهم‌ترین عواملی هستند ...

سلامت نیوز : متخصصان علوم پزشکی هند در یک مطالعه جدید هشدار دادند که شب کاری‌های طولانی مدت به دلیل محرومیت از نور کافی خورشید و همچنین یک رژیم غذایی ناسالم به همراه بی‌تحركی از مهم‌ترین عواملی هستند که خطر ابتلا به پوکی استخوان را حتی در سنین پایین و دوران جوانی افزایش می‌دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ؛ این متخصصان می‌گویند در هند از هر سه زن بالای 50 سال یک نفر دچار شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان می‌شود. مصرف کم شیر، دوری از نور آفتاب، رژیم غذایی نامناسب و همچنین حذف کردن ورزش از برنامه زندگی دست به دست هم می‌دهند و به ضعف و تحلیل رفتن بافت‌های استخوانی دامن می‌زنند.

به گفته متخصصان ارتوپد هند، حدود 26 میلیون نفر در این کشور به پوکی استخوان مبتلا هستند که 70 درصد از آنها را زنان تشکیل می‌دهند به علاوه پیش‌بینی می‌شود که این رقم تا سال 2013 میلادی به 36 میلیون نفر برسد. این متخصصان تاکید دارند که تماس کافی با نور خورشید و ورزش کردن دو فاکتور مهم و موثر برای پیشگیری از پوکی استخوان است. آمارها همچنین نشان می‌دهد 40 درصد از مردانی که مداوم سیگار می‌کشند و الکل و مقادیر زیادی کافئین مصرف می‌کنند نیز در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند.