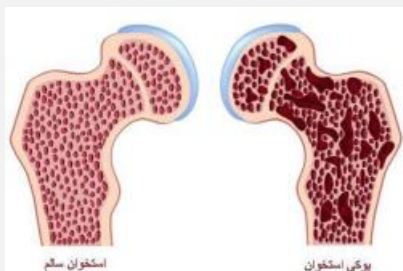


پوکی استخوان علیه طول عمر

براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، میانگین طول عمر در جهان رو به افزایش است به گونه‌ای که افراد با رعایت صد توصیه جادویی می‌توانند به صد سالگی برسند.



رازهای 100 سالگی

پوکی استخوان علیه طول عمر

براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، میانگین طول عمر در جهان رو به افزایش است به گونه‌ای که افراد با رعایت صد توصیه جادویی می‌توانند به صد سالگی برسند.

ما هر هفته یکی از این رازها را برای شما فاش می‌کنیم.

پوکی استخوان ازجمله بیماری‌هایی است که به دلیل کاهش جذب کلسیم در بدن ایجاد می‌شود و می‌تواند مشکلات زیادی را به وجود بیاورد و مانع از صد ساله شدن افراد شود.

این در حالی است که با داشتن تحرک و انجام ورزش‌های روزانه، مصرف نکردن سیگار، تغذیه مناسب و دریافت کافی کلسیم و البته قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌توان از بروز پوکی استخوان پیشگیری کرد حتی نتایج بررسی‌های اخیر متخصصان که به مناسبت روز جهانی پوکی استخوان منتشر شده است، نشان می‌دهد مصرف میوه، سبزی و غلات هم در کاهش خطر بروز پوسیدگی و شکستگی استخوان در افراد مسن موثر است و افرادی که روزانه حداقل پنج واحد میوه مصرف می‌کنند، 30 درصد کمتر از هم سن و سال‌هایشان در دوران میانسالی در معرض پوکی استخوان قرار می‌گیرند.

چند سالتان است؟

یادتان باشد زمانی که در برنامه غذایی روزانه فرد به اندازه کافی کلسیم وجود نداشته باشد، بدن کمبود آن را از استخوان‌ها جبران می‌کند و به این ترتیب ذخیره کلسیم در استخوان‌ها کاهش می‌یابد.

بد نیست بدانید فرآیند پوکی استخوان در آقایان از چهل سالگی و در خانم‌ها از حدود سی سالگی آغاز می‌شود و پس از یائسگی شدت می‌یابد بنابراین غنی کردن ذخیره کلسیم استخوان‌ها تا پیش از رسیدن به این سنین ضروری است.

از طرفی مصرف کلسیم و داشتن تحرک روزانه بعد از این دوران هم نقش مهمی در پیشگیری از شکستگی‌های استخوان دارد.

چقدر کلسیم بخوریم؟

مصرف روزانه هزار میلی گرم (هر لیوان شیر حدود 300 میلی گرم کلسیم دارد) کلسیم برای خانم‌ها ضروری است، اما افراد بالای 50 سال به 1500 میلی گرم کلسیم در روز نیاز دارند که باید از طریق لبنیات، سبزیجات برگ تیره مثل کاهو و اسفناج، سویا، قارچ، انواع غلات، بادام، ماهی و... تامین شود.

هر چند مهم‌ترین اصل در پوکی استخوان کمبود کلسیم است، اما مواد مغذی دیگری هم هستند که در پیشگیری از این بیماری نقش دارند؛ مهم‌ترین آنها ویتامین D است که باید از طریق نور خورشید یا مکمل دریافت شود تا جذب کلسیم افزایش پیدا کند بنابراین در صورتی که مقدار کلسیم دریافتی تان از طریق مصرف مواد غذایی کافی نیست باید زیر نظر پزشک مکمل ویتامین D و کلسیم استفاده کنید تا در معرض پوکی استخوان قرار نگیرید.

تشخیص پوکی استخوان

بعد از پنجاه سالگی از هر 10 خانم، چهار نفر و از هر ده آقا، دو نفر در مرحله‌ای از طول عمرشان دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌شوند که یا منجر به مرگ فرد شده یا تقریباً زندگی طبیعی‌شان را دچار اختلال می‌کند.

پوکی استخوان معمولاً تا زمانی که شکستگی رخ نداده باشد، فاقد علامت است و به همین دلیل هم بیماری خاموش لقب گرفته و تنها آزمایشی که می‌توان برای سنجش پوکی استخوان به کار برد تراکم سنجی (دانسیتومتری) است و باید از چهل و پنج تا پنجاه سالگی و سالی یک بار به منظور پیشگیری و تشخیص زودرس بیماری انجام شود.