

سیگار نکشید تا استخوان‌هایتان حفظ شود



استخوان‌ها و مفاصل شما

اب. مشکلات عضلات، اسکلت، ممکن است به علت سیگار کشیدن، به محهه آند. افزایش خطر پوکی استخوان.

کاهش تراکم استخوان.

کاهش توانایی جذب کلسیم.

کاهش حفاظت استخوان‌ها ناشی از درمان جایگزینی با استروژن.

افزایش خطر شکستگی لگن به افزایش سن فرد.

افزایش خطر ابتلا به آسیب‌های ناشی از ورزش