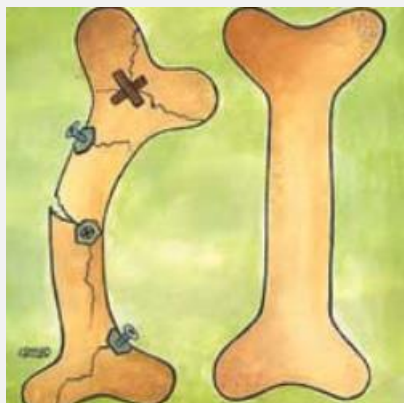


## از کودکی جلوی بیماری خاموش را بگیرید!

یک متخصص ارتوپد معتقد است دوران کودکی بهترین زمان برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان است.



یک متخصص ارتوپد معتقد است دوران کودکی بهترین زمان برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، دکتر مرتضی صائب تغذیه مناسب و تحرک کافی را دو عامل موثر در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان عنوان کرد.

وی بهترین زمان پیشگیری از پوکی استخوان را دوران کودکی عنوان کرد و افزود: این دوران بهترین زمان برای جذب منابع کلسیم و ویتامین D است و چنانچه از همین زمان کودک با منابع خوب کلسیم تغذیه شده و به میزان کافی در برابر نور خورشید جهت ساخت ویتامین D در پوست قرار گیرد، قطعاً پیشگیری مناسبی در برابر پوکی استخوان در بدن او ایجاد خواهد شد.

این متخصص ارتوپدی افزود: تغذیه مناسب از منابع کلسیم نباید تنها به دوران کودکی محدود شده و افراد باید در تمام سنین از این منابع به میزان کافی استفاده کنند.

صائب با اشاره به نقش تاثیرگذار ویتامین D در جذب کلسیم، گفت: افراد در هر سنی باید روزانه 10 تا 15 دقیقه در برابر نور خورشید قرار گیرند. عمده ویتامین D در پوست انسان ساخته می‌شود و برای ساخت آن نیاز است که حتماً بدن افراد بویژه ساعد دست و ساق پا روزانه چند دقیقه‌ای در برابر نور آفتاب قرار گیرد.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه تحرک را در کنار تغذیه عامل موثری در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان عنوان کرد و افزود: افراد هر چقدر تحرک بیشتری داشته باشند عضلات قوی‌تر و در کنار آن استخوان‌های قوی‌تری خواهند داشت. در همین راستا توصیه می‌شود جهت پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان افراد حتماً ورزش را در برنامه روزانه خود داشته باشند.

صائب موارد ابتلا به پوکی استخوان را در زنان به علت تغییرات هورمونی بدن آنها بیشتر دانست و اظهار کرد: ابتلا به پوکی استخوان در زنان به طور معمول از سن 50 سالگی به بعد و در مردان دیرتر از زنان است.

این متخصص ارتوپد از پوکی استخوان به عنوان بیماری "خاموش" یاد کرد و افزود: متأسفانه این بیماری تا زمان بروز شکستگی یا ترک برداشتن استخوان هیچ علامتی ندارد. در همین راستا بهترین درمان پوکی استخوان پیشگیری است که می‌توان با تغذیه مناسب و تحرک کافی انجام داد.

صائب در خصوص راهکارهای درمانی پوکی استخوان اظهار کرد: متأسفانه راهکار و درمان قطعی وجود ندارد، اما افراد باید تنها تغذیه مناسب داشته و داروها را زیر نظر پزشک مصرف کنند.