

راهکارهای پیشگیری از پوکی استخوان

دی 9، 1393

به گزارش پایگاه خبری [نگاه](#) (نگاه روز)، [پوکی استخوان](#) یکی از * مشکلاتی است که 8 میلیون نفر را در دنیا به آن دچار هستند و هر روز را با سختی به شب می‌رسانند. این بیماری آنقدر سخت است که برخی حتی توانایی تکان خوردن هم ندارند. به مانند هر بیماری و مشکل دیگری برای آنکه از دست این مشکل نیز به دور باشید بهتر است از همین حالا پیشگیری را آغاز کنید.

[افسردگی](#) را دریابید: محققان به ارتباطی بین افسردگی و کاهش تراکم استخوان دست یافتند. به عنوان نمونه تراکم توده استخوانی در خانم‌هایی با تاریخچه افسردگی مازور کمتر و سطوح هورمون کورتیزول که با از دست دادن استخوان مرتبط است در آن‌ها بیشتر است. اگر شما در حال حاضر از نظر افسردگی تحت معالجه هستید از پزشک خود در خصوص نیاز به انجام تست BMD سؤال کنید.

وزن سالم داشته باشید: وزن پایین تر از 5/57 کیلوگرم یا داشتن توده بدنی زیر 21 عامل خطر ساز برای پوکی استخوان محسوب می‌شود. از دست دادن وزن در دوران یائسگی احتمال کاهش توده استخوان را افزایش می‌دهد. از مصرف غذاهایی که از نظر کالری در حد بسیار پایینی هستند یا از غذاهایی که فاقد همه گروه‌های غذایی است، اجتناب کنید.

ورزش کنید: دست کم به مدت 30 دقیقه از فعالیت‌های ورزشی قوی کننده استخوان در اکثر روزها بهره مند شوید. این فعالیت‌ها شامل ورزش‌های تحمل وزن همانند دویدن یا پیاده روی سریع و ورزش‌های استقامتی هستند.

ویتامین D: خورشید، منبعی که همیشه صبح‌ها برای سلامت بخشیدن به جان ما از پشت کوه‌ها سر بلند می‌کند را هیچوقت دست کم نگیرید چرا که می‌تواند اولین راه داروی پوکی استخوان باشد. پزشکان به این نتیجه رسیده‌اند که افراد بین 1 تا 100 سال نیاز دارند تا روزانه حداقل 20 دقیقه در معرض خورشید باشند. ویتامین D که از این چشمه نور ساطع می‌شود برای استخوان‌ها حکم دارو را دارد.

پروتئین: گوشت قرمز و ماهی ولوبیا را هیچوقت فراموش نکنید چرا که

بخش اعظم قوای بدن از همین چند خوراکی ساده گرفته می شود و باید همیشه آن را در سبد خوراکی خود قرار دهید. این خوراکی های خوشمزه حاوی میزان زیادی پروتئین هستند که از جمله مهمترین عناصر ساخت استخوان های فولادی اند. 77 گرم پروتئین به صورت روزانه همیشه توسط پزشکان توصیه شده است.

کلسیم: مهمترین عنصری که برای یک استخوان فولادی باید در نظر داشته باشید کلسیم است که می تواند یک استخوان تو خالی را به محکمی آهن کند. کلسیم را از لبنیات و از طریق شیر و ماست وارد بدنتان کنید تا دیگر هیچگاه دچار پوکی استخوان نشوید. روزانه حداقل هزار میلی گرم کلسیم برای بدن نیاز است.

چگالی: در صورتی که استخوان دردهای زیادی می گیرد و احتمال آن را می دهید که بلایی سر خودتان آورده اید حتما به پزشک مراجعه کنید. گرفتن آزمایش DXA برای بدست آوردن میزان چگالی استخوان ها برای افرادی که استخوان درد دارند لازم است. پزشکان از روی این آزمایش می توانند میزان سلامت استخوان ها را تشخیص دهند.

پیشینه: برخی مواقع مشکلاتی که برای استخوان ها به وجود می آید ریشه در پیشینه افراد دارد. برای مثال اولین نکته ای که ممکن است هر فردی را به خود دچار کند سابقه پوکی استخوان در فامیل است. در صورتی که در خانواده شما این مشکل دیده شده است بهتر از یک آزمایش نزد پزشک بدهید.