



دانشگاه علوم پزشکی تبریز
معاونت بهداشت

بسته آموزشی پوکی استخوان برای عموم مردم؛ به مناسبت کمپین ملی پوکی استخوان

" هر قدم یک گام به سوی

استخوان های قوی تر "

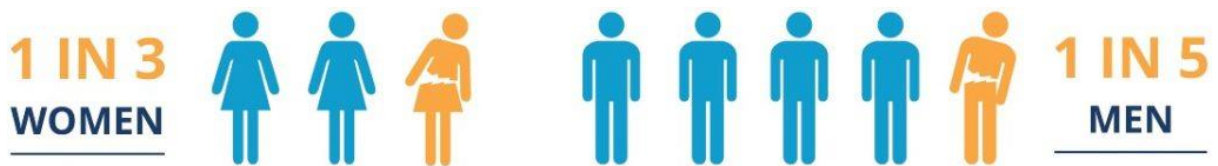
مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی

گروه بیماری غیرواگیر مرکز بهداشت استان

درباره پوکی استخوان

پوکی استخوان چیست؟

در سراسر جهان، از هر سه زن، یک نفر و از هر پنج مرد ۵۰ ساله و بالاتر، یک نفر دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌شود. پوکی استخوان باعث می‌شود استخوان‌ها ضعیف و شکننده شوند، به طوری که به راحتی می‌شکنند - حتی در نتیجه یک زمین خوردن جزئی، یک ضربه، یک عطسه یا یک حرکت ناگهانی. شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان می‌تواند تهدید کننده زندگی و عامل اصلی درد و ناتوانی طولانی مدت باشد.



شکاف مراقبت

آیا می‌توان از پوکی استخوان و شکستگی‌ها پیشگیری کرد؟ بله، اگر زودتر اقدام شود! شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان تأثیر مخربی بر میلیون‌ها نفر در سراسر جهان دارد و منجر به هزینه‌های اجتماعی-اقتصادی هنگفتی برای جامعه و سیستم‌های بهداشتی می‌شود. با این حال، علی‌رغم پیشرفت‌های پزشکی مؤثر برای کاهش شکستگی‌ها، اقلیتی از مردان و زنان تحت درمان قرار می‌گیرند.

تنها ۲۰ درصد از بیماران مبتلا به شکستگی‌های پوکی استخوان واقعاً برای پوکی استخوان، بیماری زمینه‌ای، تشخیص داده شده یا تحت درمان قرار می‌گیرند. در سال ۲۰۱۰، تنها در اروپا حدود ۱۲.۳ میلیون نفر که در معرض خطر بالای شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان هستند، درمان نشدند.

۵ گام برای داشتن استخوان‌های سالم و آینده‌ای بدون شکستگی



۱

ورزش

به طور منظم ورزش کنید - استخوان ها و عضلات خود را در حرکت نگه دارید
تمرینات تحمل وزن، تقویت عضلات و تمرینات تعادلی بهترین هستند.



۲

تغذیه

اطمینان حاصل کنید که رژیم غذایی شما سرشار از مواد مغذی سالم برای استخوان است
کلسیم، ویتامین D و پروتئین مهم ترین مواد برای سلامت استخوان هستند. قرار گرفتن ایمن
در معرض نور خورشید به شما کمک می کند ویتامین D کافی دریافت کنید.



۳

سبک زندگی

از عادات منفی سبک زندگی اجتناب کنید
وزن بدن خود را متعادل نگه دارید، از استعمال دخانیات و نوشیدن الکل خودداری کنید.



۴

عوامل خطر

بررسی کنید که آیا فاکتورهای خطر دارید یا خیر

این موارد را به پزشک خود اطلاع دهید، به خصوص اگر قبلاً شکستگی داشته اید، سابقه خانوادگی پوکی استخوان دارید یا از داروهای خاصی استفاده می کنید که بر سلامت استخوان تأثیر می گذارد.



۵

آزمایش و درمان

در صورت نیاز آزمایش و درمان شوید

اگر در معرض خطر بالایی هستید، احتمالاً به داروها و تغییرات سبک زندگی برای کمک به محافظت از خود در برابر شکستگی نیاز خواهید داشت.

ایمنی در خانه برای پیشگیری از افتادن و شکستگی ها

سقوط می‌تواند در خانه رخ دهد پس ایجاد یک محیط زندگی امن برای محافظت از خود و کسانی که از آنها مراقبت می‌کنید، کلیدی است. برخی از خطرات ایمنی خانه ممکن است به طور مرتب نادیده گرفته شوند، اما رفع آنها می‌تواند ساده باشد. در اینجا، کارهایی را به اشتراک می‌گذاریم که می‌توانید برای کاهش خطر سقوط در خانه انجام دهید.

در حالی که ممکن است در خانه‌هایمان احساس امنیت کنیم، اغلب مملو از عوامل خطرزا سقوط هستند.

اتاق مورد نظرتان را برای ایجاد یک محیط امن انتخاب کنید:

نکات بیشتر برای ایمنی خانه

برای کمک به کاهش خطر آسیب، این نکات ایمنی تکمیلی را در نظر داشته باشید:

- از یک زیرپایی ایمن برای رسیدن به یک قفسه بالاتر استفاده کنید، در مواردی که ارتفاع خیلی زیاد است (مثلاً تعویض لامپ یا گرفتن چیزی از یک قفسه بسیار بالا) حتماً از فردی دیگر کمک بخواهید.
- وقتی وسایل را در قفسه‌های بالاتر می‌برید یا در قفسه‌های بالاتر قرار می‌دهید، یک قدم به عقب بردارید.
- در هر طبقه از خانه تلفن‌های بی‌سیم به راحتی در دسترس داشته باشید.
- روشی را برای اطلاع دادن به کسی در صورت سقوط در نظر بگیرید – هشدار پزشکی، تلفن هوشمند، تماس روزانه با پلیس محلی، عضو خانواده یا همسایه و غیره.
- وسایل را به نحوی حمل کنید که همیشه بتوانید جلوی خود را ببینید، به خصوص وقتی از پله‌ها پایین می‌روید.
- لباس‌های راحت اما ایمن بپوشید – کفش‌های ایمن با کفی غیر لیز و بدون آستین بلند که ممکن است در حین آشپزی آتش بگیرد.
- چراغ‌های شب که به حرکت حساس هستند را نصب کنید.
- از تکنیک‌های خم شدن ایمن آگاه باشید. برای برداشتن چیزی از روی زمین، باید زانوهای خود را خم کنید و پشت خود را صاف نگه دارید. وسایلی را که بلند می‌کنید نزدیک خود نگه دارید.