

۲۸ مهر روز جهانی پوکی استخوان



پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان چیست؟ پوکی استخوان (Osteoporosis) یک بیماری است که با تراکم کم استخوان و از دست دادن بافت استخوانی همراه است و این شرایط می تواند باعث ضعیف و شکننده شدن استخوان ها شود. تراکم و قدرت استخوان تحت تاثیر متغیرهای ژنتیکی و محیطی است. بطور معمول تراکم استخوان مردان بیش از زنان است پس پوکی استخوان در زنان بیش از مردان است و این بیماری در افراد لاغر و در کسانی که در فامیل نزدیک خود سابقه پوکی استخوان دارند بیشتر دیده می شود.

راهنمای تغذیه مناسب در پوکی استخوان:

کلسیم و ویتامین دی از مهم ترین مواد موجود در بدن می باشند. برای داشتن استخوان های قوی باید کلسیم و ویتامین دی کافی در بدن وجود داشته باشد روزانه مقداری از کلسیم بدن از راه مواد دفعی بدن مثل عرق، ادرار و مدفوع، پوسته هایی که بطور طبیعی از پوست می ریزد، ناخنها و موها، از دست می دهیم. بنابراین مخصوصاً برای جلوگیری از پوکی استخوان باید در مواد غذایی که مصرف می کنیم، کلسیم کافی وجود داشته باشد (پروتئین، منیزیوم، روی، ویتامین آ و ویتامین ث همه برای سلامت استخوان ضروری اند). (بهترین راه به دست آوردن کلسیم، خوردن غذاهای پرکلسیم است مانند: لبنیات: شیر، پنیر و ماست (انواع کم چربی را انتخاب کنید و نگران نباشید که کلسیم کمتری را به دست می آورید، زیرا کلسیم این غذاها همراه چربی آنها نیست). اگر نمی توانید شیر را تحمل کنید، ماست و پنیر جایگزینهای خوبی هستند. ماهی های نرم استخوان: نظیر ماهی آزاد، ساردین، کیلکا سبزی های تازه، خشکبار، حبوبات، سویا بدانید که اگر کسی در نیمه اول زندگی، کلسیم، خوب مصرف نکند، به سختی می تواند آن را در نیمه دوم زندگی جبران کند.

پیشگیری از پوکی استخوان:

شما می توانید با انجام حرکات ورزشی استقامتی و داشتن رژیم غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین D استخوان های خود را محکم کنید و از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری کنید. زنان در جوانی باید خطر ابتلا به این بیماری را جدی بگیرند. آنها می توانند اقداماتی را صورت دهند که باعث کاهش پیشرفت و جلوگیری از عوارض پوکی استخوان می شود. فعالیت فیزیکی در طول سال های نوجوانی و جوانی باعث افزایش جرم استخوان می شود و شدیداً خطر ابتلا به پوکی استخوان در بزرگسالی و پیری را کاهش می دهد. در کنار رژیم غذایی و ورزش از کشیدن سیگار خودداری کنید و مصرف الکل را به حداقل برسانید. از مصرف نوشابه یا قهوه خودداری کرده و دوغ کم نمک را جایگزین آن کنید. روزانه ۶-۸ لیوان آب بنوشید. ماهی ها، جگر و تخم مرغ منابع غذایی حاوی ویتامین «D» هستند. از آنها در برنامه هفتگی غذایی خود استفاده کنید. اگر قادر به انجام انواع ورزش ها نیستید حداقل سه بار در هفته به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه پیاده روی کنید. پیاده روی بهترین جایگزین برای انواع ورزش ها جهت جلوگیری از پوکی استخوان است.