

پنج گام برای داشتن استخوانهای سالم و پیشگیری از پوکی استخوان

هر روز طبق مقدار توصیه شده کلسیم و ویتامین د مصرف کنید

ورزشهای تحمل کننده وزن را بطور منظم انجام دهید

از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید

با پزشک خود در مورد سلامت استخوانهایتان مشورت کنید

در هنگام مناسب آزمون سنجش تراکم استخوان را انجام دهید



۱- کلسیم

کلسیم برای عملکرد مناسب قلب، عضلات و اعصاب و انعقاد خون لازم است. مقدار ناکافی کلسیم سبب پوکی استخوان می شود. بررسیها نشان می دهد اغلب زنان و دختران جوان، روزانه کمتر از نیمی از مقدار توصیه شده کلسیم را به منظور حفظ سلامت استخوانها مصرف می کنند.

بالغین زیر ۵۰ سال روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم و بالغین بالای ۵۰ سال ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارند. اگر نمی توانید با رعایت رژیم غذایی به میزان کافی به بدن خود کلسیم برسانید، حتماً از مکمل های کلسیم استفاده کنید.



۲- ویتامین- د

ویتامین- د برای جذب کلسیم در بدن ضروری است. بدون مقادیر کافی ویتامین- د، بدن قادر به جذب کلسیم از مواد غذایی نیست و کلسیم مورد نیاز خود را از استخوانها برداشت خواهد نمود. ویتامین- د از دو منبع تأمین می شود:

(۱) تابش نور مستقیم آفتاب به پوست

(۲) رژیم غذایی

بالغین زیر ۵۰ سال روزانه به ۸۰۰-۴۰۰ واحد ویتامین- د (شکل قابل جذب ویتامین- د) و بالغین بالای ۵۰ سال روزانه به ۱۰۰۰-۸۰۰ واحد ویتامین- د نیاز دارند. ویتامین- د در شیر غنی شده، زرده تخم مرغ، ماهی های آب شور و جگر نیز وجود دارد.

۳- ورزش

ورزش نیز برای سلامت استخوان مهم است. ورزش منظم در دوران کودکی و نوجوانی به حفظ سلامت استخوانها کمک می کند. بهترین ورزش برای استخوانها ورزشهای تحمل وزن مانند پیاده روی، دویدن آهسته و بالا رفتن از پله است. اگر در دوران بزرگسالی خود غالباً بی تحرک بوده اید، قبل از شروع ورزش با پزشک خود مشورت کنید.



۴- تجویز دارو برای پیشگیری و درمان

اگرچه درمان قطعی برای پوکی استخوان وجود ندارد، اما بیس فسفونات ها (نظیر آلندرونات)، کلسی تونین، استروژن، هورمون پاراتیروئید و رالوکسینف توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) پذیرفته شده اند.



۵- آزمون سنجش تراکم استخوان (BMD)

تنها راه تشخیص پوکی استخوان و تعیین خطر شکستگی در آینده، سنجش تراکم استخوان است. به کمک این روش نیاز به درمان به منظور حفظ سلامت استخوان مشخص خواهد شد.

10 Five Steps to Bone Health and Osteoporosis Prevention

Get your daily recommended amounts of calcium and vitamin D

Engage in regular weight-bearing exercise

Avoid smoking and excessive alcohol

Talk to your healthcare provider about bone health

When appropriate, have a bone density test and take medication



1

1- Calcium is needed for the heart, muscles and nerves to function properly and for blood to clot. Inadequate calcium is thought to contribute to the development of osteoporosis. National nutrition surveys have shown that many women and young girls consume less than half the amount of calcium recommended to grow and maintain healthy bones.

According to recommendations, adults under age 50 need 1,000 mg of calcium daily, and adults age 50 and over need 1,200 mg of calcium daily. If you have difficulty getting enough calcium from the foods you eat, you may take a calcium supplement to make up the difference.



2- Vitamin D is needed for the body to absorb calcium. Without enough vitamin D, you will be unable to absorb calcium from the foods you eat, and your body will have to take calcium from your bones. Vitamin D comes from two sources: through the skin following direct exposure to sunlight and from the diet. According to recommendations, adults under age 50 need 400-800 IU of vitamin D3 daily, and adults age 50 and over need 800-1,000 IU of vitamin D3 daily. Vitamin D3 is the form of vitamin D that best supports bone health. It is also called cholecalciferol. Vitamin D can also be obtained from fortified milk, egg yolks, saltwater fish, liver and supplements

2

3- Exercise is also important to good bone health. If you exercise regularly in childhood and adolescence, you are more likely to reach your peak bone density than those who are inactive. The best exercise for your bones is weight-bearing exercise such as walking, jogging, stair-climbing, racquet sports and hiking. If you have been sedentary most of your adult life, be sure to check with your healthcare provider before beginning any exercise program.



4- Medications for Prevention and Treatment

Although there is no cure for osteoporosis, currently bisphosphonates (alendronate), calcitonin, estrogens, parathyroid hormone and raloxifene are approved by the Food and Drug Administration (FDA) for the prevention and/or treatment of osteoporosis.

5- Bone Mineral Densitometry (BMD) is the only way to diagnose osteoporosis and determine your risk for future fracture. Since osteoporosis can develop undetected for decades until a fracture occurs, early diagnosis is important.

A BMD measures the density of your bones (bone mass) and is necessary to determine whether you need medication to help maintain your bone mass, prevent further bone loss and reduce fracture risk.

3