

پوکی استخوان

پوکی استخوان بیماری است که در آن توده استخوانی به تدریج از بین می‌رود و استخوان شکننده می‌شود و احتمال شکستگی با ضربات کوچک افزایش می‌یابد.

پوکی استخوان در حدود نیمی از زنان از سن ۴۵ سالگی و در ۹۰٪ زنان از سن ۷۵ سالگی به بعد ایجاد می‌شود. پوکی استخوان بیماری است که در زنان بیشتر از مردان می‌باشد به نحوی که شکستگی استخوان ران و ستون فقرات در زنان سه برابر مردان اتفاق می‌افتد.

نکات لازم در پیشگیری از پوکی استخوان :

- دریافت میزان کافی کالری (به نحوی که فرد دارای وزن طبیعی باشد)
- مصرف غذاهای حاوی کلسیم (حداقل ۱۰۰۰ میلی گرم روزانه مثل خوردن سه لیوان شیر در روز)
- پرهیز از مصرف غذاهای شور بیش از مقدار عادی در حاملگی (باعث دفع کلسیم می‌شود)
- دریافت کافی ویتامین D چربی ماهی، تخم مرغ، کره، شیر
- استفاده از نور مستقیم خورشید (به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در روز)
- مصرف روغن‌های مایع (زیتون، ذرت، آفتابگردان و...)
- پرهیز از مصرف نوشابه‌های گازدار (باعث اختلال در جذب کلسیم می‌شود)
- عدم مصرف الکل و عدم استعمال دخانیات و یا در معرض دود سیگار قرار گرفتن (باعث دفع کلسیم می‌شود)
- انجام فعالیت بدنی و ورزش مناسب بطور مستمر (حداقل هفته‌ای سه بار و هر بار ۳۰ دقیقه)

نمونه‌ای از مواد غذایی حاوی کلسیم

میلی‌گرم

مقدار کلسیم

۲۸۲۵	۱۰۰ گرم	قره قورت
۲۶۲۸	۱۰۰ گرم	پونه خشک
۱۰۸۰	۱۰۰ گرم	زیره
۴۳۷	۱۰۰ گرم	ماهی بدون روغن
۴۳۰	۱۰۰ گرم	کشک
۴۱۵	۱ لیوان	ماست کم چرب
۲۹۸	۱ لیوان	شیر کم چرب

بخش علمی درمانگاه سلامت - مشهد

051-37534050

www.salamatclinic.org