وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مرکز تحقیقات استئوپروز
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم

بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان

انجمن استئوپروز ایران

انجمن غدد درون‌ریز و متابولیسم ایران

معاونت امور اجتماعی و فرهنگی
اداره کل سلامت

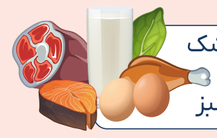
سازمان بیمه سلامت ایران

شبکه سلامت
صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی‌های ناشی از آن

عوامل خطر قابل تغییر

رژیم غذایی سالم و غنی از مواد ضروری برای سلامت استخوان



کلسیم
لبنیات(شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک و ...)، گوشت، مرغ، ماهی، میگو، سفیده تخم‌مرغ، سبزیجات برگ سبز

ویتامین دی
ماهی‌های پرچرب از قبیل ماهی تن و ساردین، تخم مرغ

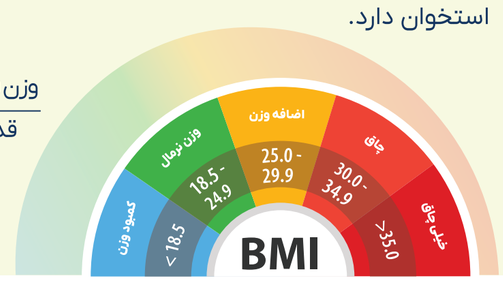
پروتئین
لبنیات، گوشت، ماهی، تخم مرغ و منابع گیاهی مانند حبوبات (لوبیا، عدس)، آجیل و سویا

منیزیوم
سبزیجات سبز، حبوبات، ماهی، میوه‌های خشک مثل زردالو، کشمش و آلو

روی
گوشت قرمز و حبوبات

حفظ توده بدنی مناسب

شاخص توده بدنی که به صورت وزن بر حسب کیلوگرم تقسیم بر توان دوم قد بر حسب متر محاسبه می‌شود، در محدوده بین ۱۸/۵ و ۲۴/۹ طبیعی می‌باشد و خارج از این بازه به ترتیب کمبود وزن و اضافه وزن را نشان می‌دهد. حفظ این شاخص در محدوده ۱۹ تا ۲۴/۹ کیلوگرم بر متر مربع اثر محافظتی در برابر ابتلا به پوکی استخوان دارد.



دریافت کافی نور خورشید

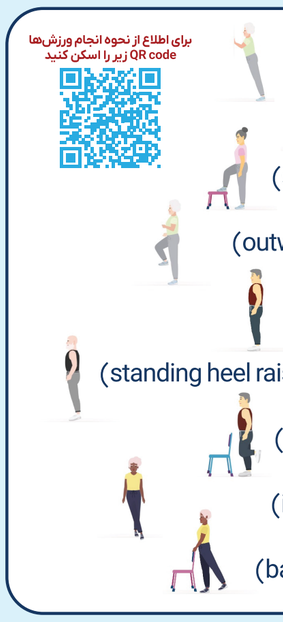
قرار دادن پوست یک یا دو بار در روز و هربار در حدود ۱۰ دقیقه، در معرض تابش نور خورشید در ساعات غیر از زمان اوج تابش (۱۰صبح تا ۲ بعد از ظهر).
وجود شیشه مانع جذب نور خورشید است.

پرهیز از مصرف دخانیات و الکل

ورزش و فعالیت بدنی

- شنا رفتن روی دیوار (wall push up)
- بنشین پاشو (sit to stand)
- بالا رفتن از پله (set up/ stair climb)
- بالا آوردن پا از پهلو (outward leg raises)
- راهپیمایی درجا (standing march)
- بلند کردن پاشنه پا (standing heel raises/toe raises)
- ایستادن با یک پا (single leg stand)
- بردن پا به داخل (inward leg raises)
- بردن پا به عقب و بالا (back leg raise)

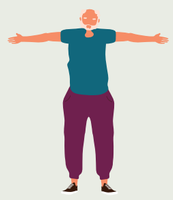
برای اطلاع از نحوه انجام ورزش‌ها QR code زیر را اسکن کنید



پیشگیری از زمین خوردن

ایمن سازی خانه

انجام ورزش‌های منظم جهت تقویت عضلات و افزایش تعادل



توجه به سلامت شنوایی و بینایی

پوشیدن کفش‌های راحت و پاشنه کوتاه که لیز نباشند

داشتن رژیم غذایی سالم شامل میوه‌ها، سبزی‌ها و غذاهای با کلسیم بالا

میزان کلسیم مواد غذایی

دریافت روزانه ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم در رژیم غذایی برای سلامت استخوان ضروری است. کلسیم مورد نیاز روزانه از طریق مواد غذایی زیر قابل دریافت است.

مواد غذایی	مقدار کلسیم	واحد
کشک	۱ لیوان	۲۶۰ میلی‌گرم
شیر گاو	۱ لیوان	۳۰۰ میلی‌گرم
شیر گوسفند	۱ لیوان	۴۵۷ میلی‌گرم
پنیر	یک قوطی کبریت	۲۱۶ میلی‌گرم
بستنی	۱ لیوان	۲۰۰ میلی‌گرم
ماست	۱ لیوان	۳۰۰ میلی‌گرم
ماهی ساردین	۴ قطعه نازک	۵۵۰ میلی‌گرم
لوبیا سویا	۱۰۰ گرم	۲۵۷ میلی‌گرم
لوبیا چیتی	۱۰۰ گرم	۱۵۰ میلی‌گرم
لوبیا پختی	۱۰۰ گرم	۱۷۷ میلی‌گرم
شاهی	۱۰۰ گرم	۸۵ میلی‌گرم
اسفناج پخته	۱۰۰ گرم	۱۲۸ میلی‌گرم
کلم پیچ	۱۰۰ گرم	۲۱۲ میلی‌گرم
بروکلی پخته	۱۰۰ گرم	۱۰۵ میلی‌گرم
جعفری	۱۰۰ گرم	۲۴۵ میلی‌گرم
کنجد	۱۰۰ گرم	۷۸۳ میلی‌گرم
تخمه آفتابگردان	۱۰۰ گرم	۳۶۰ میلی‌گرم
انجیر خشک	۱۰۰ گرم	۱۹۳ میلی‌گرم
آلبالو خشک	۱۰۰ گرم	۲۰۰ میلی‌گرم
بادام	۱۰۰ گرم	۲۵۲ میلی‌گرم
پسته	۱۰۰ گرم	۱۳۶ میلی‌گرم

افراد در معرض ابتلا به پوکی استخوان

سن

بالای ۵۰ سال در خانم‌ها

بالای ۷۰ سال در آقایان

جنس مونث

زنان بیشتر از مردان در معرض پوکی استخوان هستند.

یائسگی

یائسگی و خصوصا یائسگی زودرس (زیر۴۰ سال) خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می‌دهد.

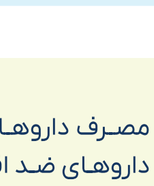
ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای

بیماری‌های غدد و متابولیسم مثل دیابت نوع یک و دو

روماتیسم مفصلی

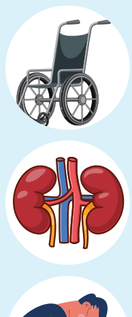
شرایط تغذیه‌ای/ گوارشی مانند بیماری التهابی روده و سلیاک (حساسیت به گلوتن)

بیماری انسدادی ریه و آسم



عدم تحمل لاکتوز

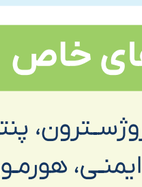
پرکاری غده تیروئید و پاراتیروئید



بیماری هایی که باعث عدم تحرک می‌شوند

بیماری مزمن کلیوی

بیماری‌های اعصاب و روان مثل افسردگی ماژور



سرطان‌ها

مصرف داروهای خاص

مصرف داروها از قبیل کورتون، هورمون های استروئیدی مثل مدروکسی پروژسترون، پنتوپرازول، برخی داروهای افرادی دیابتی مثل پیوگلیتازون، داروهای ضد افسردگی SSRI مثل سرترالین، داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی، هورمون های تیروئید در دوز بالا، برخی داروهای ضد روان‌پریشی مثل لیتیوم، برخی داروهای ضد صرع مثل فنی توئین و کاربامازپین، و برخی داروهای ضدانعقاد مثل هپارین.

سابقه خانوادگی

سابقه خانوادگی پوکی استخوان یا شکستگی با ضربه خفیف به خصوص شکستگی لگن