

پیام‌های کوتاه:

- پوکی استخوان، یک «بیماری خاموش است» تا زمان بروز شکستگی هیچ علائم و نشانه ای ندارد.
- پوکی استخوان تمام استخوان‌های بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما شکستگی بیشتر در مهره‌ها (ستون فقرات)، مچ دست و مفصل ران اتفاق می‌افتد.
- شکستگی مفصل ران و ستون فقرات نیز با خطر مرگ بیشتری همراه است، به طوری که از هر ۱۰ نفر که دچار شکستگی مفصل ران می‌شوند ۲ نفر در طی ۶ ماه پس از شکستگی می‌میرند.
- از ۵۰ سالگی به بعد، از هر سه زن یک نفر و از هر پنج مرد یک نفر در طول عمر باقیمانده خود دچار شکستگی می‌شوند. برای زنان این خطر بیشتر از خطر سرطان پستان، تخمدان و رحم است. برای مردان، خطر این بیماری بالاتر از خطر سرطان پروستات است.
- خطر ایجاد شکستگی با افزایش سن افزایش می‌یابد، این شکستگی نه تنها به دلیل کاهش تراکم مواد معدنی موجود در استخوان هست، بلکه به دلیل افزایش میزان سقوط در افراد مسن رخ می‌دهد.
- اکثر همه شکستگی‌ها، پس از سقوط رخ می‌دهد.
- شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌تواند باعث ناتوانی قابل توجه و از دست دادن کیفیت زندگی افراد شود.
- برای سلامت استخوان‌ها و حفظ قدرت استخوان و عضلات باید تغذیه مناسب را که شامل مقادیر لازم ویتامین، کلسیم و پروتئین است، رعایت کنیم.
- ویتامین D از اهمیت ویژه ای برای سلامت استخوان برخوردار است.
- مصرف مکمل ویتامین D در همه بزرگسالان ۶۰ سال به بالا برای کاهش اثرات سقوط و شکستگی توصیه می‌شود.
- مصرف مکمل ویتامین D را توصیه می‌شود، چون از یک رژیم غذایی سالم به دست نمی‌آید و همچنین قرار گرفتن در معرض مستقیم آفتاب روزانه در بیشتر بزرگسالان محدود است.
- تقویت عضلات و استخوان‌ها برای کاهش خطر پوکی استخوان، سقوط و شکستگی ضروری است.
- ۴ ساعت پیاده روی در هفته با سرعت زیاد، احتمال شکستگی‌ها در ناحیه ران را کاهش می‌دهد.
- چهار نکته طلایی برای بهبود سلامت استخوان و عضله و کاهش خطر پوکی استخوان شامل ترکیبی از فعالیت، داشتن یک رژیم غذایی غنی از کلسیم، پروتئین و مصرف مکمل ویتامین D است.
- سه ماده مغذی برای حفظ توده استخوان در طول چرخه زندگی: کلسیم، پروتئین و ویتامین D هست.

- حداقل کل دریافت کلسیم در حدود ۸۰۰ میلی گرم در روز کافی است که با مصرف لبنیات و آجیل قابل تامین است (به عنوان مثال: ۱ لیوان شیر یا برش پنیر سفت = ۳۰۰ میلی گرم کلسیم؛ ۲۸ گرم بادام = ۷۵ میلی گرم کلسیم).
- دو منبع پروتئین گیاهی و حیوانی باعث تقویت استخوان ها و عضلات برای پیشگیری از پوکی استخوان می شوند.
- لبنیات منبع غذایی مناسبی از پروتئین لازم برای تقویت استخوان ها و عضلات است.
- منابع پروتئین شامل ماهی، گوشت، آجیل و حبوبات است.
- مصرف کم پروتئین همانند کمبود ویتامین D، موجب افزایش خطر شکستگی مفصل ران می شود.
- سیگار کشیدن و مصرف الکل از جمله عواملی هستند که بر سلامت استخوان ها تأثیر منفی می گذارند.
- مطالعات نشان می دهد که سیگار کشیدن احتمال شکستگی مفصل ران را تا تقریباً دو برابر افزایش می دهد و خوشبختانه با ترک سیگار می توان خطر شکستگی مفصل ران را کاهش داد.
- مصرف ویتامین D، ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد در روز برای پیشگیری از سقوط و شکستگی در بزرگسالان ۶۰ ساله و بالاتر، توصیه می شود.
- منابع ویتامین D شامل نور خورشید، مواد غذایی و مکمل است.
- مصرف کم پروتئین موجب کاهش توده عضلانی در طول چرخه زندگی می شود و افراد سالخورده با کاهش مصرف پروتئین در معرض ضعف عضلانی و کاهش توده عضلانی هستند که تمام این موارد باعث افزایش خطر سقوط می شود.
- در طول چرخه زندگی، یک رابطه مثبت قوی بین فعالیت بدنی و سلامت استخوان وجود دارد.
- فعال بودن بدون در نظر گرفتن سن، باعث قدرت استخوان و عضله می شود.
- بی حرکتی اسکلت (به صورت استراحت در رختخواب و یا آسیب نخاعی) منجر به از بین رفتن استخوان، تحلیل رفتن عضلات و افزایش حساسیت به شکستگی در طی چند هفته می شود.
- فعال ماندن با پیاده روی سریع یا سایر فعالیت های بدنی مانند پله نوردی یا آهسته دویدن، مستقیماً عوامل اصلی شکستگی پوکی استخوان را برطرف می کند.
- با چند فعالیت ساده می توانیم استخوان و عضلات سالم داشته باشیم:

✓ به جای آسانسور از پله استفاده کنیم

✓ به جای استفاده از خودرو یا وسایل حمل و نقل عمومی، مسافت های کوتاه را پیاده طی کنیم

✓ عادت به پیاده روی (یا برخی فعالیت های دیگر) به صورت هفتگی یا روزانه داشته باشیم

- ✓ هنگام انجام کارهای روزمره (مانند مسواک زدن، شست و شو و ...) روی یک پا بایستیم
- ✓ به دفعات در روز به مدت ده دقیقه پیاده روی کنیم

- افرادی که در معرض شکستگی استخوان هستند، باید از فعالیتهایی که شامل خم شدن رو به جلو ستون فقرات است به خصوص هنگام حمل جسم، جلوگیری کنند.

- برنامه های ساده مانند پیاده روی سریع، پیاده روی، پله نوردی یا آهسته دویدن باعث افزایش سرعت راه رفتن، قدرت عضلانی و تعادل در سالمندان می شود که به معنی کاهش سقوط است.

- برنامه های ورزشی برای جلوگیری از سقوط و شکستگی باید شامل تمرینات تعادلی و تمرینات قدرتی اندام تحتانی و فوقانی باشد برای آگاهی از این تمرینات با پزشک خود مشورت کنید.

- نمونه هایی از برنامه های ورزشی که منجر به افزایش تراکم استخوان می شوند شامل:

- ✓ حدود ۵۰ پرش (تقریباً ۸ سانتی متر ارتفاع) سه تا شش روز در هفته
- ✓ دو یا سه ست ۸ تا ۱۰ بار تکرار وزنه برداری سه روز در هفته
- ✓ ۴۵ تا ۶۰ دقیقه ورزش هوازی مانند پیاده روی سریع، پله نوردی یا آهسته دویدن سه روز در هفته (به عنوان مثال)

- ضربات سریع، کوتاه و با شدت زیاد و یا فعالیتهای ضربه ای زیاد مانند آهسته دویدن، پریدن و پرش از طناب، تحریک بیشتری برای سلول های استخوانی دارند.

- منابع کلسیم طبیعی مانند لبنیات، ساردین و آجیل منابع کلسیم ارجح هستند و همچنین پروتئین با کیفیت بالا را تأمین می کنند.

- افرادی که ویتامین D بیشتری دارند قادر به جذب کلسیم بیشتری هستند. بنابراین در ترکیب با ویتامین D حداقل مصرف کلسیم حدود ۸۰۰ میلی گرم در روز در اکثر افراد کافی است. این مقدار کلسیم را می توان با یک رژیم غذایی سالم به دست آورد.

- مکمل های کلسیم برای تأثیر مطلوب باید با ویتامین D ترکیب شوند.

- ویتامین D به جذب کلسیم کمک می کند و تأثیر مستقیمی روی عضله دارد.

- کمبود ویتامین D شایع است و حتی با یک تغذیه سالم هم نمی توانیم کمبود آن را جبران کنیم.

- میزان تولید ویتامین D در پوست با افزایش سن کاهش می‌یابد و افراد مسن ۴ برابر کمتر ظرفیت تولید ویتامین D در پوست در مقایسه با بزرگسالان جوان را دارند.

- مکمل ویتامین D را برای افرادی که در معرض پوکی استخوان قرار دارند و به طور کلی برای تمام افراد ۶۰ ساله و بالاتر، روزانه ۱۰۰۰ واحد توصیه می‌شود.