



پروژه آموزشی پوکی استخوان

- پوکی استخوان چیست؟
- عوامل خطر، علل، علائم و عوارض پوکی استخوان چیست؟
- رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری و درمان کمکی پوکی استخوان کدام است؟
- چه رفتارهایی از پوکی استخوان پیشگیری میکنند؟
- شیوه‌های صحیح فرار گرفتن بدن در وضعیت‌های مختلف برای حفظ سلامت استخوان‌ها چگونه است؟

تهیه کننده: کارشناس بهداشت حرفه ای
بیمارستان بنت الهدی

در حالت بلند کردن وسایل و کودکان

برای بلند کردن یک وسیله از روی زمین ابتدا در نزدیکی آن روی زمین زانو بزنید و سپس در راستای سطح کمر خود از زمین بلند کنید.



هل دادن یا کشیدن وسایل روی زمین

برای این کار از خم شدن اجتناب کنید و از پاهایتان برای این کار استفاده کنید نه از کمرتان!



در حالت برداشتن وسایل از درون قفسه

از برداشتن وسایل از درون قفسه‌های بلند که نیاز به پریدن یا کشیده شدن دست‌ها داشته باشد، اجتناب کنید و تنها از قفسه‌ای که هر دو دستتان به آن می‌رسد، استفاده کنید؛ در غیر این صورت از چهارپایه مناسب برای این کار استفاده نمایید.



شیوه‌های صحیح قرار گرفتن بدن در وضعیت‌های مختلف برای حفظ سلامت استخوان‌ها چگونه است؟



در حالت ایستاده

سر و قفسه‌ی سینه خود را بالا نگه داشته و شانه‌ها را به عقب ببرید و عضلات شکم را منقبض کنید و گودی کمر را در قسمت پایین کمر خود حفظ کنید.



در حالت نشسته

برای اینکه طرز صحیح نشستن را انجام دهید؛ صاف و قائم بنشینید، کمر راست و شانه‌ها به عقب باشد. باسن شما باید با پشت صندلی در تماس باشد، سه قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ گردند و وزن بدن را به طور مساوی روی دو سوی باسن خود توزیع کنید.



پیشگیری از پوکی استخوان

رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری و درمان کمکی پوکی استخوان

- ✓ مصرف فرآورده‌های لبنی کم‌چرب (روزی ۲-۳ لیوان) مانند شیر، ماست، پنیر، کشک و...
- ✓ جایگزین کردن دوغ بدون گاز به جای نوشابه‌های گازدار
- ✓ مصرف مکمل‌های کلسیمی و ویتامین D در صورت صلاحدید پزشک
- ✓ مصرف مواد غذایی پروتئینی، تخم‌مرغ و...
- ✓ مصرف میوه‌هایی مانند انجیر، انگور، پرتقال، سیب، خرما و...
- ✓ مصرف آجیل‌ها به ویژه بادام، کشمش و...
- ✓ مصرف حبوباتی مانند سبوسا، عدس، لوبیا، نخود و...
- ✓ مصرف سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، اسفناج، پیاز، سیر و...
- ✓ مصرف دانه‌هایی مانند کنجد و تخمه آفتابگردان و...
- ✓ مصرف کمتر قهوه و مصرف متعادل چای

چهار فتهاری از پوکی استخوان پیشگیری می‌کنند؟

- ✓ افزایش فعالیت‌های بدنی
- ✓ حضور و فعالیت کافی در معرض نور مستقیم آفتاب
- ✓ کنترل وزن و پرهیز از چاقی
- ✓ کاهش مصرف سیگار و الکل
- ✓ احتیاط برای جلوگیری از زمین‌خوردن
- ✓ افرادی که پوکی استخوان دارند باید از ورزش‌های کششی، تعادلی، دوچرخه‌سواری، شنا و دستگاه‌های ثابت ورزشی بهره ببرند.

⚠ ورزش‌های با شدت زیاد، حرکات ناگهانی و فعالیت‌هایی که خطر سقوط را بیشتر می‌کنند، ممنوع است.



پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان به معنای کاهش توده استخوانی است که منجر به کاهش استحکام استخوان‌های بدن و افزایش خطر شکستگی استخوان‌ها می‌شود.

پوکی استخوان شایع‌ترین بیماری استخوان است که در سنین بالای ۵۰ سال تقریباً از هر ۲ زن، ۱ نفر و از هر ۴ مرد، ۱ نفر گرفتار پوکی استخوان است.

عوامل خطر و علل پوکی استخوان چیست؟

پائستگی در خانم‌ها، افراد با سن بیشتر از ۶۵ سال زمین خوردن، بی‌تحركی، کمبود کلسیم و ویتامین D، لاغری مفرط، مصرف بیش از حد نمک، مصرف سیگار و الکل از عوامل خطر و علل پوکی استخوان است.

علائم و عوارض پوکی استخوان چیست؟

در بسیاری از موارد، پوکی استخوان علامتی ندارد و عوارض بیماری بعد از ایجاد شکستگی استخوانی که معمولاً ناشی از زمین خوردن است، ایجاد می‌شود.

ایمن عوارض عبارتند از: درد پشت، کوتاه شدن قد، کاهش قدرت انعطاف و دامنه‌ی حرکت ستون مهره‌ها، افتادن دندان‌ها، شکستگی استخوان لگن، قوز پشتی و...

