

## پوکی استخوان

### بیماری که درانتظار همه ماست

پوکی استخوان بیماری است که سبب کاهش توده ای استخوان و در نتیجه کاهش استحکام استخوان می شود علل مختلفی در وجود آمدن پوکی استخوان نقش دارند:

- افزایش سن
- یائسگی ( کاهش هورمونهای استروژن یا زنانگی )
- سابقه فامیلی
- وزن و اندازه استخوان
- بیماریهای فردی (پرکاری تیروئید، نارسایی کلیوی، بیماری قند کنترل نشده، بیماری مزمن گوارشی)
- مصرف دخانیات، الکل، برخی داروها (کورتن، هپارین، فنوباریتال و ضد تشنج )
- مصرف قهوه (بیش از ۵ بار در روز)
- در معرض آفتاب مستقیم نبودن

### فهرست مواد غذایی حاوی کلسیم

نوع ماده غذایی	مقدار	مقدار کلسیم ( میلی گرم )
شیر کامل	۱ لیوان	۲۹۱
پنیر تیریز	۳۰ گرم	۱۰۶
کشک	۱۰۰ گرم	۴۳۰
ماست	الیوان	۴۱۵
قره قورت	۱۰۰ گرم	۲۸۲۵
ماهی کنسرو	۱۰۰ گرم	۴۳۷
پونه خشک	۱۰۰ گرم	۲۶۲۸
جعفری	۱۰۰ گرم	۲۰۳
نعنا	۱۰۰ گرم	۲۰۰
کلم برگ خام	۱۰۰ گرم	۴۹
باقلا سبز	۱۰۰ گرم	۱۰۴
زیره	۱۰۰ گرم	۱۰۸۰
زیتون	۱۰۰ گرم	۹۰

### نحوه پیشگیری

- تغذیه مناسب شامل مواد کلسیم دار
- فعالیتهای بدنی مناسب مثل پیاده روی، تند راه رفتن، کوهنوردی و نرمش های روزانه
- پیشگیری و درمان بیماریهایی که باعث پوکی استخوان می شوند

در صورت عدم تشخیص و درمان بموقع این بیماری، ممکن است بدون بروز هیچگونه علائمی پیشرفت کرده و باعث خمیدگی، قوز ستون فقرات و کوتاهی قد شود و یا اینکه بیمار به علت درد ناشی از شکستگی استخوانها بخصوص ران، مهره ها و مچ دست با ابراز ناراحتی به پزشک مراجعه نماید.

**زنان در مجموع ۴ برابر بیشتر از مردان در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند**، علت این امر کوچک و ظریف بودن استخوانهای زنان نسبت به مردان و متراکم بودن بیشتر استخوان آقایان است طبق آمار در کشور ما ۳۰ تا ۵۰ درصد زنان و ۲۰ تا ۳۰ درصد مردان به پوکی استخوان مبتلا هستند. ویتامین D در افراد باید به اندازه کافی مصرف شود واز استفاده بیش از حد آن پرهیز گردد چرا که این ویتامین باعث جذب کلسیم از روده و با جذب مجدد آن توسط کلیه ها ویتامین D مورد نیاز بدن را تامین می کند . ضمناً منابع حاوی ویتامین D مفید برای بدن، ماهی، جگر، تخم مرغ و تابش مستقیم آفتاب به پوست می باشند.