



ProjeCenter

www.ProjeCenter.ir

📷 | @projecenter

➔ | @projecenter_ir

سوره الفاتحه

فهرست مطالب

موضوع	صفحه
پوکی استخوان	۱
شیوه درمان	۲
پوکی استخوان، Osteoporosis، چیست؟	۲
فاکتورهای ریسک این بیماری را بشناسیم؛	۳
روشهای جلوگیری از پوکی استخوان برای خانم ها	۷
پیشنهادات اخیر انجمن غذایی بین المللی	۸
فعالیت بدنی	۹
کاهش وزن	۹
افزایش تراکم ماهیچه ای	۱۰
عادات زندگی	۱۰
سیگار	۱۰
کافئین	۱۱
الکل	۱۱
کلیات	۱۱

پوکی استخوان

شیوه درمان

در صورت مشخص بودن علت استئوپروز باید آن را درمان کرد. هدف از درمان، جلوگیری از پیشرفت بیماری و کمک به بهبود آن می‌باشد. تغییر در رژیم غذایی، مواد پروتئینی، کلسیم مکمل، املاح و ویتامین‌ها و مخصوصاً ویتامین D باید، مقدار کافی از راه غذایی و دارویی به این بیماران داده شود. کلسی تونین، از دست دادن استخوان را مهار می‌کند. تجویز استروژن یا استروژن همراه با پروژسترون و اندروژن و املاح فلوئور در درمان این بیماران موثر است. اگر چه از علائم هشدار دهنده مهم در شما بروز نکرده باشد، ممکن است مبتلا به پوکی استخوان شده باشید. گرچه پوکی استخوان را نمی‌توان بطور قطعی درمان کرد، ولی درمان نسبی آن امکانپذیر است.

مباحث مرتبط با عنوان

• استخوان

• استخوان جمجمه

اسکلت بدن زن شناسی

پوکی استخوان، Osteoporosis، چیست؟

در خبرها خواندم که: «هشتاد درصد زنان ایرانی مستعد پوکی استخوان هستند. قد کودکان ایرانی به دلیل زیاد روی در مصرف نوشابه‌های گازی، چیپس و پفک، ۶ سانتی متر کوتاهتر شده است.» از همینرو تصمیم به نوشتن مطلبی راجع به «پوکی استخوان» و روشهای جلوگیری از آن گرفتم تا بلکه احساس تأسف و درماندگی خود را، آنهم بعد از خواندن این مطلب، بکاهم.