

تقدم خطوة نحو صحة عظامك

ماهو مرض هشاشة العظام؟

هشاشة العظام هو مرض يتسبب في جعل العظام ضعيفة وهشة ، لذا فهي تنكسر بسهولة ، حتى بعد سقوط طفيف من ارتفاع ثابت أو سعال أو عطاس!



العظم الطبيعي



هشاشة العظام

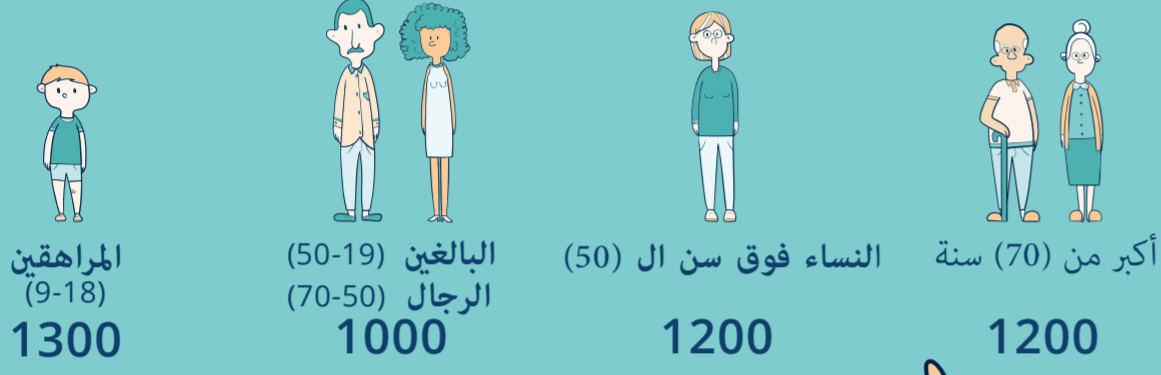
في أي عمر ، هناك خمس خطوات لتحسين صحة العظام من شأنها تقليل مخاطر هشاشة العظام وكسر العظام في المستقبل

الخطوات الخمس

Ca

هل تحصل على ما يكفي من الكالسيوم؟

استهلاك الكالسيوم اليومي الموصى به * (ملغ / يوم) حسب العمر



60 جرام من جن الموزاريلا تغطي ربع الإحتياج اليومي من الكالسيوم

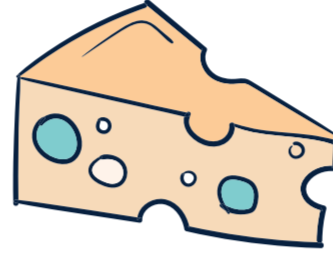


50 جرام من الكرنب تحتوي على 32 ملغرام من الكالسيوم



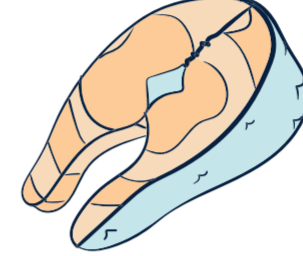
علبة الزبادي تغطي خمس الإحتياج اليومي من الكالسيوم

1 تناول أطعمة صحية للعظام



الكالسيوم

مثل: الجبن ، اللبن ، الزبادي ، مشروب الصويا المدعم



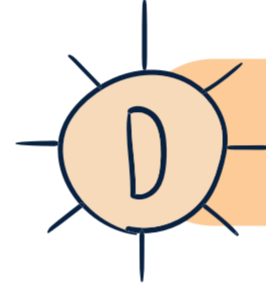
البروتين

مثل: اللحوم والمكسرات والأسماك والحمص



الفيتامينات والمغذيات

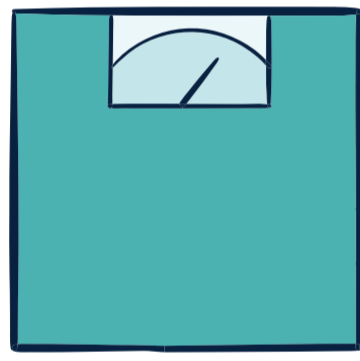
مثل: الفيتامينات (د) و (ك) ، الزنك ، المغنيسيوم



واحصل على ما يكفي من فيتامين (د) من الشمس

10 إلى 20 دقيقة من التعرض لأشعة الشمس يوميا (الوجه واليدين والذراعين)

3 الحفاظ على وزن صحي



مؤشر كتلة الجسم فوق 19 كجم / م²

التصنيف	مؤشر كتلة الجسم
نحيف	أقل من 19
وزن طبيعي	19.1 - 24.9
وزن زائد	25.0 - 29.9
سمنة	أعلى من 30



2 ممارسة الرياضة لعظام وعضلات أقوى



حدد هدف ممارسة ما لا يقل عن 30 إلى 40 دقيقة ، من ثلاث إلى أربع مرات أسبوعيا



تمارين رفع الأثقال والمقاومة هي الأفضل!

ممارسة تمارين التوازن أيضا!

4 لا تدخن وتجنب تناول الكحول بكميات كبيرة

يضاعف التدخين تقريبا من خطر الإصابة بكسر الورك



شرب أكثر من وحدتين من الكحول في اليوم يزيد من خطر الكسر



5 كن على علم بأي عوامل خطورة شخصية

قم بإجراء فحص مخاطر هشاشة العظام لمعرفة ما إذا كان يمكن أن تكون في خطر



تحدث إلى طبيبك واطلب الفحص والعلاج إذا لزم الأمر



فقدان الوزن

من 4 سم / 1 1/2 بوصة أو أكثر؟



العوامل الوراثية

التاريخ العائلي لكسور الورك؟



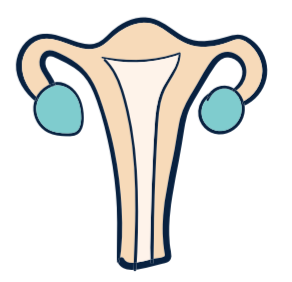
الأدوية

مثل الستيرويدات أو علاجات أمراض السرطان؟



الأمراض

مثل التهاب المفاصل الروماتويدي أو السكري؟



انقطاع الطمث

قبل سن ال45؟