

28 مهر، روز جهانی پوکی استخوان

پوکی استخوان نوعی بیماری است که در آن استخوان پوک و متخلخل، ضعیف و شکننده می شود

نتیجه: خطر پالای شکستگیهای خود به خودی استخوان

راهنمای خودمراقبتی برای افراد دچار پوکی استخوان

- ✚ مصرف دارو برای درمان پوکی استخوان طبق دستور پزشک
- ✚ پرهیز از مصرف الکل و سیگار
- ✚ همواره تلاش کنید تا در رژیم غذایی شما به میزان کافی کلسیم و پروتئین وجود داشته باشد.
- ✚ حداقل سه بار در هفته و هر بار به مدت 30 تا 40 دقیقه فعالیت بدنی مناسب نظیر پیاده روی داشته باشید تمرین با وزنه و تمرینات هوازی می تواند مفید باشد.
- ✚ در کنار مصرف مکمل های ویتامین D تلاش کنید تا زمان بیشتری را در معرض تابش نور مستقیم خورشید بمانید.