

## پیام های بهداشتی - پیشگیری از پوکی استخوان ( استئوپروز )

- ✓ سه بار در هفته و هر بار بمدت ۳۰ الی ۴۰ دقیقه فعالیت بدنی مناسب نظیر پیاده روی داشته باشید.
- ✓ جلوگیری از زمین خوردن بسیار مهم است. اطمینان حاصل کنید که در محیط خانه شما مانعی که منجر به سقوط شود وجود ندارد.
- ✓ اگر برای شما داروی پیشگیری از پوکی استخوان ( نظیر قرص ویتامین D و کلسیم ) تجویز شده است، آنرا قطع نکنید.
- ✓ پوکی استخوان خطر ابتلا به کرونا و ویروس را افزایش نمی دهد.
- ✓ رژیم غذایی شما باید متعادل و از نظر پروتئین و کلسیم کافی باشد.
- ✓ ماهانه یک عدد قرص ویتامین D ۵۰ هزار واحدی مصرف کنید.
- ✓ از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید.
- ✓ در صورت امکان از نشستن های طولانی مدت اجتناب کنید تا ماهیچه های شما تقویت شوند.
- ✓ پوکی استخوان نامرئی استف یعنی تا زمانیکه یک استخوان نشکند علائمی از خود را بروز نمی دهد.
- ✓ افراد بالای ۶۰ سال بیش از بقیه در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند.
- ✓ در کنار مصرف مکمل ویتامین D، سعی کنید زمان بیشتری را در مقابل نور آفتاب بمانید.
- ✓ درمان پوکی استخوان بسیار موثر بوده و می تواند به شما کمک کند که به زندگی مستقل و فعال خود ادامه دهید.