**پیام­های بهداشتی برای روز جهانی پوکی استخوان**

* پوکی استخوان نوعی بیماری است که در آن استخوان­ها پوک و متخلخل، ضعیف و شکننده می­شود.
* پوکی استخوان ، یک بیماری خاموش است، یعنی تا زمانی که یک استخوان نشکند، علایمی از خود بروز نمی­دهد.
* از آن جا که پوکی استخوان علایم آشکاری ندارد، برای تشخیص به موقع لازم است با پزشک مشورت کنیم.
* متداول­ترین روش برای سنجش تراکم استخوان، اسکن تراکم استخوان یا سنجش جذب اشعه ایکس است.
* بیمارانی که در معرض خطر بالای شکستگی ناشی از پوکی استخوان هستند، می­توانند با درمان دارویی مناسب، این خطر را کاهش دهند.
* اگر بالای 50 سال هستیم و با یک زمین خوردن ساده دچار شکستگی شده ایم، احتمالا در معرض پوکی استخوان هستیم و لازم است به پزشک مراجعه کنیم.
* خطر ابتلا به پوکی استخوان با بالا رفتن سن افزایش می­یابد.
* شکستگی، مهم­ترین عارضه پوکی استخوان در سنین بالا است.
* در افرادی که پوکی استخوان دارند، جلوگیری از زمین خوردن بسیار مهم است.
* محیط خانه را برای پیشگیری از سقوط افراد در معرض خطر ایمن کنیم.
* در صورتی که در معرض خطر افتادن هستیم، برای دریافت مشاوره یا وسایل محافظتی با پزشک مشورت کنیم.
* به منظور جلوگیری از پوکی استخوان، مصرف قهوه و نوشابه را محدود کنیم.
* شکستگی­های مرتبط با پوکی استخوان اغلب منجر به درد، ناتوانی و کاهش کیفیت زندگی می­شوند.
* تشخیص به موقع پوکی استخوان می­تواند موجب کاهش احتمال شکستگی، کاهش هزینه­های اقتصادی خانواده، کاهش احتمال وابستگی و از بین رفتن استقلال فرد و همچنین کاهش مرگ و میر در افراد در معرض خطر شود.
* انجام معاینه بالینی و بررسی عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان در تمامی خانم های بالای 50 سال و مردان بالای 70 سال توصیه می­شود.
* اقداماتی نظیر داشتن تغذیه مناسب و انجام مداوم ورزش به حفظ قدرت استخوانی و جلوگیری از شکستگی های آینده می­انجامد.
* سبک زندگی "استخوان سالم" نه فقط در افراد مبتلا به کاهش توده استخوانی و بیماران مبتلا به پوکی استخوان بلکه برای همه، مهم است.
* کلسیم مهم ترین ماده معدنی در سلامت استخوان است که در مواد لبنی یافت می­شود.
* اگر کمتر از 10 دقیقه در روز در معرض نور خورشید هستیم و مکمل ویتامین D مصرف نمی­کنیم، در معرض خطر پوکی استخوان قرار داریم.
* میزان تحرک روزانه زیر 30 دقیقه (کارهای خانه، پیاده روی، دویدن و غیره) موجب از دست رفتن عضله و استخوان می­شود.
* یائسگی یا برداشتن رحم برای 12 ماه یا بیشتر، فرد را در معرض خطر پوکی استخوان قرار می­دهد.
* اگر قبل از 50 سالگی نخمدان ها خارج شده و هورمون درمانی جایگزین استفاده نشده است، فرد در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارد.
* در هفته 40-30 دقیقه، 3 الی 4 بار از ورزش­های تحمل کننده وزن مثل پیاده روی استفاده کنیم.
* انواع ورزش و فعالیت را، به تنهایی یا با اعضای خانواده خود، در طی روز انجام دهیم.
* سطوح پایین ویتامین دی می­تواند ریسک ابتلا به پوکی استخوان و شکستن استخوان­ها را در افزایش دهد.
* قبل از شروع مکمل یا هنگام مصرف آن نیازی به آزمایش خون برای کنترل میزان ویتامین دی نیست.
* دوز بالاتری از مقدار توصیه شده را مصرف نکنیم، مگر این­که پزشک برای شما تجویز کند.
* در ماه های زمستان که پوست، نور خورشید کمتری دریافت می­کند، توصیه می­شود که پوست خود را یک یا دو بار در روز و در حدود 10 دقیقه، در معرض تابش نور خورشید قرار دهیم.
* وجود شیشه اشعه خورشید را مسدود می­کند، بنابراین برای دریافت ویتامین دی از نور خورشید باید پنجره را باز کنیم.
* مقدار کمی ویتامین دی در برخی غذاها وجود دارد، به همین دلیل دریافت کافی ویتامین دی فقط از طریق مواد غذایی دشوار است.
* به علت عدم دریافت ویتامین دی از نور خورشید در زمستان باید روزانه 10 میکروگرم ویتامین دی (یا 400 واحد) مصرف کنیم.
* اگر داروی پوکی استخوان (از جمله مکمل های کلسیم و ویتامین D) تجویز شده است آن را قطع نکنیم و در صورت نگرانی با پزشک خود مشورت کنیم.
* استفاده از درمان های پوکی استخوان، خطر ابتلا به ویروس کرونا را افزایش نمی­دهد.
* اگر مشکلات تنفسی جدی وجود دارد، توصیه می شود محافظت اجتماعی جدی گرفته شود.
* محافظت اجتماعی به معنای ماندن در خانه و جلوگیری از هرگونه تماس چهره به چهره به مدت 12 هفته است.
* اگر ملاقات با پزشک یا حضور در بیمارستان لازم است، مطمئن شویم که در حین ویزیت از در معرض قرارگیری ویروس کرونا محافظت می­شویم.
* برای مراقبت از سلامتی استخوان، ورزش مؤثر به صورت روزانه را انتخاب کنیم به طوری که برای وضعیت استخوان­ها بی­خطر باشد.
* برای مراقبت از سلامتی استخوان، از مصرف الکل و استعمال دخانیات (سیگار، قلیان) خودداری شود.
* برای مراقبت از سلامتی استخوان، در صورت امکان از نشستن طولانی مدت اجتناب کنیم تا ماهیچه­ها تقویت شوند.
* برای محافظت از استخوان، به این فکر کنیم که چگونه می توانیم از سر خوردن، لغزش و زمین افتادن جلوگیری کنیم.
* اگر در حال حاضر یا گذشته به مدت بیش از 3 ماه از داروهای کورتونی استفاده کرده­ایم، برای بررسی تراکم استخوان و ارزیابی نیاز به درمان، با پزشک مشورت کنیم.
* اگر قد در مقایسه با گذشته بیش از 4 سانتیمتر کوتاه شده است، برای ارزیابی خطر شکستگی با پزشک مشورت کنیم.
* درباره مراقبت از استخوان­های خود با مراجعه به سایت آموزش و ارتقای سلامت به آدرس (http://iec.behdasht.gov.ir) اطلاعات بیشتری کسب کنیم.