

5 كن على علم بأي عوامل خطورة شخصية



الأمراض

مثل التهاب المفاصل
الروماتويدي أو السكري؟



انقطاع الطمث

قبل سن الـ45؟



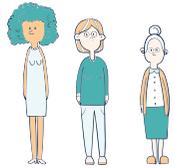
العوامل الوراثية

التاريخ العائلي
لكسور الورك؟



الأدوية

مثل الستيرويدات أو
علاجات أمراض السرطان؟



فقدان الوزن

من 4 سم / 1 ½
بوصة أو أكثر؟

اليوم العالمي لهشاشة العظام
20 أكتوبر



ما هو 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



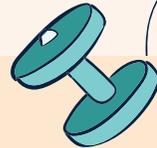
هشاشة العظام



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



تحدث إلى طبيبك واطلب الفحص
والعلاج إذا لزم الأمر

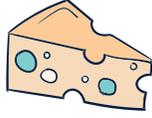


تقدم خطوة نحو صحة عظامك

الخطوات الخمس

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

1 تناول أطعمة صحية للعظام



الكالسيوم

مثل: الجبن، اللبن، الزبادي، مشروب الصويا المدعم



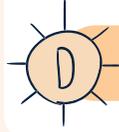
البروتين

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)

Ca

هل تحصل على ما يكفي من الكالسيوم؟

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



المراهقين

(9-18)

1300



البالغين

(19-50)

الرجال (50-70)

1000



النساء فوق سن ال

(50)

1200



أكبر من (70) سنة

1200



60 جرام من جبن 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

2 ممارسة الرياضة لعظام وعضلات أقوى



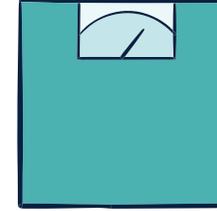
حدد هدف ممارسة ما لا يقل عن 30 إلى 40 دقيقة ، من ثلاث إلى أربع مرات أسبوعيا



تمارين رفع الأثقال والمقاومة هي الأفضل!

ممارسة تمارين التوازن أيضا!

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



4 لا تدخن وتجنب تناول الكحول بكميات كبيرة

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



يضاعف التدخين تقريبا من خطر الإصابة بكسر الورك

