



وزارت بهداشت، درمان
و آموزش پزشکی

محل لوگو/ عکس
دانشگاه

نام دانشگاه

پوکی استخوان

به مناسبت روز جهانی
پوکی استخوان
سال ۹۷



**Fit Your Bone
Run For Healthy Bone**

WE MAKE YOU GO ROUND THE
WORLD

Phone: (425) 555 0125

❑ فاز اول (تقویت)

از کودکی تا حدود ۲۰ سالگی، تراکم استخوان روند

صعودی دارد تا فرد به حداکثر تراکم استخوان برسد.
حداکثر تراکم استخوان عمدتاً به زمینه ژنتیکی فرد
بستگی دارد، ولی مصرف کلسیم، ویتامین D و ورزش
نیز در آن مؤثرند.

❑ فاز دوم (ثبات)

حداکثر تراکم استخوان **از ۲۰ تا ۴۰ سالگی وارد فاز کفه**
می شود و پس از آن کاهش تراکم استخوان آغاز می
گردد.

❑ فاز سوم (تحلیل)

از حدود ۴۰ سالگی به بعد تراکم استخوان در هر دو
جنس ۱ تا ۵ درصد در سال کاهش یافته و تا پایان
عمر ادامه خواهد داشت. (عواملی مانند نمایه توده
بدن، مصرف سیگار، الکل و بی حرکتی در تسریع این
روند مؤثرند).

قبل از ۳۵ سالگی برای کاهش سرعت از دست رفتن
توده استخوانی در سنین بعدی چکار می توان کرد؟

- شیوه زندگی خود را اصلاح کنیم.
- تغذیه خود را اصلاح کنیم.
- بیماری های (مؤثر در ایجاد پوکی استخوان) خود را درمان کنیم.

اصلاح شیوه زندگی با :

۱. اجتناب از کشیدن سیگار
۲. اجتناب از مصرف الکل
۳. ورزش و فعالیت فیزیکی

چرا پوکی استخوان اهمیت دارد؟

- در ایران از هر ۴ زن بالای ۵۰ سال یک نفر مبتلا به پوکی استخوان است
- بیش از ۵۰٪ از افراد مبتلا به پوکی استخوان در ایران، شکستگی استخوانهای بزرگ را تجربه می کنند.
- بیش از ۲۰٪ از افراد مسن در سال اول بعد از شکستگی های بزرگ فوت می کنند.
- بیش از ۲۰٪ اینها ناتوانی دائمی پیدا می کنند.
- بیش از ۵۰ درصد اینها برای ادامه زندگی وابسته به دیگران می شوند.



