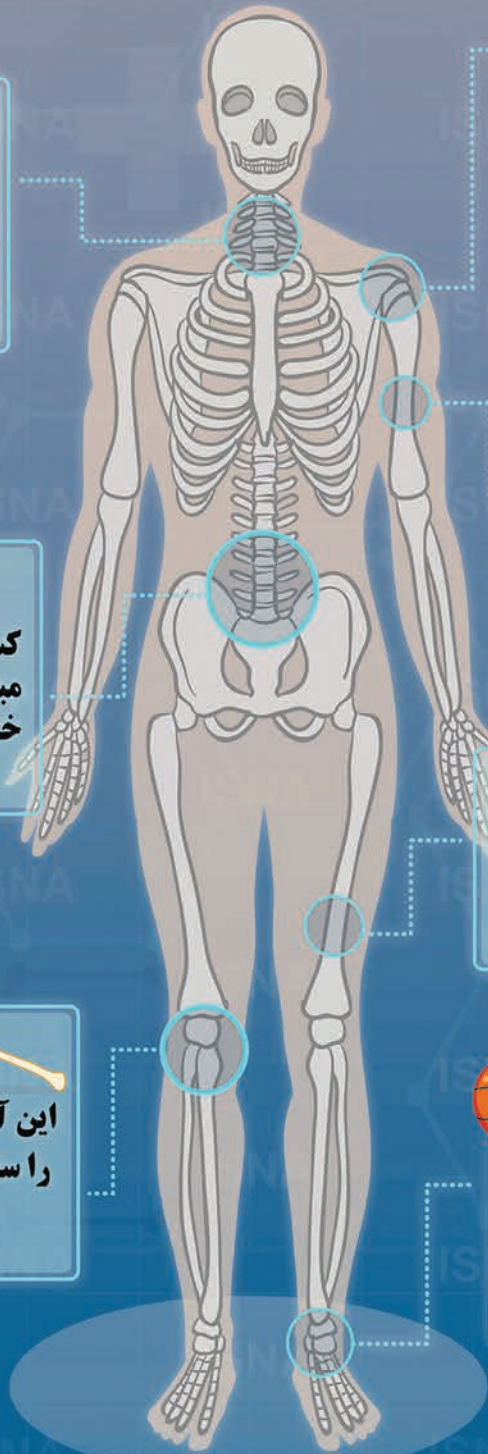


## راهکارهایی برای داشتن استخوان‌های سالم

ISNA



## ویتامین D مصرف کنید



بیشتر بزرگسالان برای کمک به جذب کلسیم به طور روزانه بین ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد ویتامین D نیاز دارند

## مقادیر زیادی سبزیجات بخورید



سبزیجات بهترین منبع ویتامین C هستند که تولید سلول‌های تشکیل دهنده استخوان را تحریک می‌کند

## تمرینات قدرتی انجام دهید



تمرینات ورزشی قدرتی به ویژه برای افرادی که از عیوب مفاصل‌های اندام تحتانی مانند آرتروز زانو یا لگن رنج می‌برند، مناسب است

## دارو درمانی را در نظر بگیرید



کسانی که به تراکم پایین استخوان یا پوکی استخوان مبتلا هستند، برای جلوگیری از شکستگی‌های خطرناک در لگن و ستون فقرات خود مصرف داروهای گوناگون را در نظر داشته باشند

## از مصرف الکل و استعمال دخانیات خودداری کنید



مصرف الکل و استعمال دخانیات با کاهش تراکم استخوان‌ها در ارتباط است

## آزمایش تراکم استخوان بدهید



این آزمایش میزان تراکم مواد معدنی استخوان‌ها را سنجیده و احتمال خطر ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی استخوان را تعیین می‌کند

## ورزش‌های تحمل وزن را شروع کنید



دویدن یا پیاده‌روی سریع، ایروبیک با تأثیر بالا بالا رفتن از پله‌ها، حرکات موزون و ورزش‌هایی مانند بسکتبال و تنیس از جمله این ورزش‌هاست