

راهکارهایی برای داشتن استخوان‌های سالم

ISNA



مقادیر زیادی سبزیجات بخورید

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



ویتامین D مصرف کنید

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



تمرینات قدرتی انجام دهید

تمرینات ورزشی قدرتی به ویژه برای افرادی که از عیوب مفصل‌های 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