

نشرة إلكترونية دورية شهرية
تتضمن مواضيع تغذوية تهدف إلى نشر الوعي في المجتمع
العدد رقم 14

هشاشة العظام

تقدم خطوة نحو صحة عظامك

المحتويات

3	فريق اعداد النشرة	تصريح
5	تعرف على هشاشة العظام	حقائق
11	أغذية تحمي من هشاشة العظام	بديل صحي
14	#1 إذا كنت تشرب الحليب وتمارس الرياضة، فأنت لست عرضة للإصابة بهشاشة العظام! #2 هشاشة العظام لا تصيب الرجال!	صحح معتقداتك
16	سلطة السبانخ مع جبنة الماعز، سلطة الكينوا مع الربيان والبروكلي	وصفة صحية
18	نصائح لرياضة منتظمة	رياضة
21	النشاط البدني وخطر الإصابة بهشاشة العظام لدى النساء الأكبر سناً دراسة بواسطة مجموعة أبحاث كسور هشاشة العظام	دراسة
23	الكالسيوم، البروتين، وفيتامين (د)	تعديل السلوك
29	الخطوات الخمس لتحسين صحة العظام والوقاية من الكسور في المستقبل	نصائح عامة

1

تصريح



تتسبب هشاشة العظام في جميع أنحاء العالم في حدوث أكثر من 8.9 مليون كسر سنوياً، مما يؤدي إلى كسر العظام كل 3 ثوان!

يجب توجيه الاهتمام الى رفع مستوى الوعي حول هشاشة العظام في دولة الكويت لاسيما حول عوامل الخطر والتدابير الوقائية والفحوصات ويجب ان يعي الناس أن الهشاشة مرض يمكن تفاديته عند تشخيصه مبكراً ويمكن معالجته والحد من تدهور صحة العظام

شاركوا في اليوم العالمي لمرض هشاشة العظام في 20 أكتوبر من كل عام
www.worldosteoporosisday.org

نقدم لكم دليل موجز عن مرض هشاشة العظام والوقاية منه

قراءة ممتعة

فريق اعداد النشرة:

د/ منى الصميحي

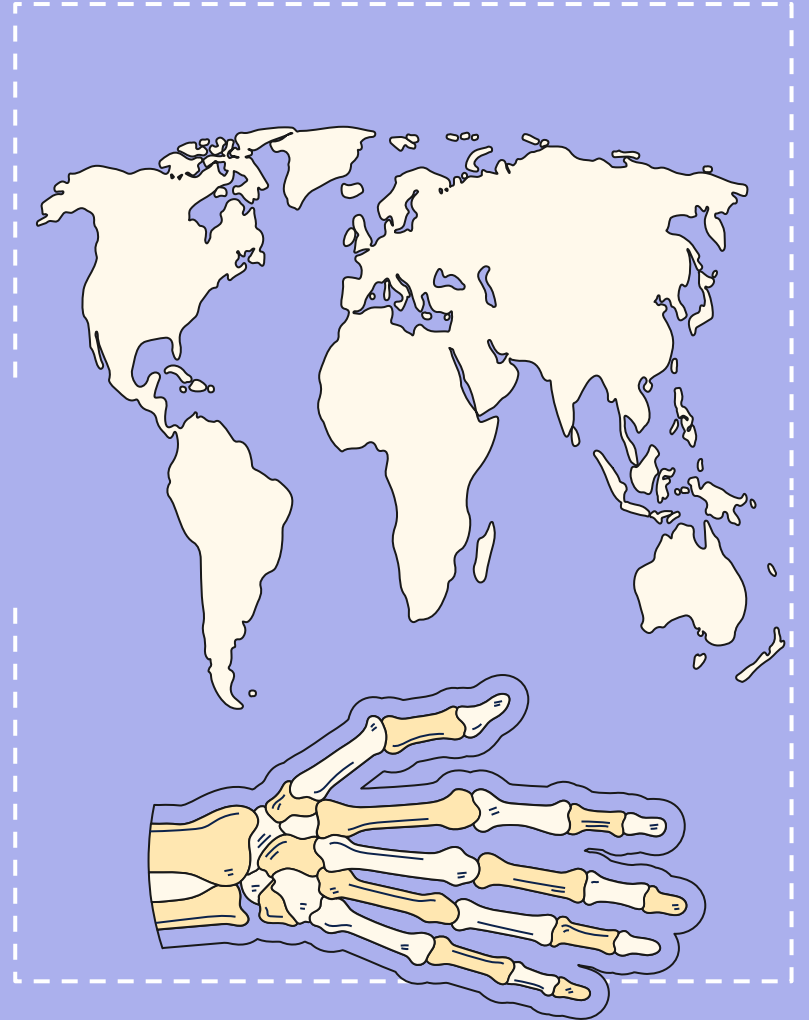
أ/ فاطمة آتش

أ/ زينب دشتي

إدارة التوعية وتعزيز تغذية المجتمع

2

حقائق





• في جميع أنحاء العالم ، واحدة من كل ثلاث نساء وواحد من كل خمسة رجال يبلغون من العمر 50 عامًا وأكثر يعانون من الكسر بسبب هشاشة العظام .

• استنادًا إلى تعريف منظمة الصحة العالمية لهشاشة العظام، يُقدر أنه تقريبًا 500 مليون رجل وامرأة في

جميع أنحاء العالم قد يتأثرون. منظمة الصحة العالمية

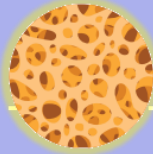
• في الكويت 35% من النساء فوق سن الخمسين يعانون من هشاشة العظام بينما لدى الرجال تبلغ النسبة 20% إن عدد الإصابات بكسر الورك في الكويت أعلى مما هو في البلدان الآسيوية حيث يقارب عدد الإصابات في بعض بلدان غرب أوروبا وشمال أمريكا!



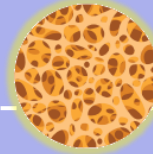
تعريف هشاشة العظام

هي حالة تصبح فيها العظام رقيقة وتفقد قوتها لأنها تصبح أقل كثافة وتقل جودتها. هذا يمكن أن يؤدي إلى كسور في العظام مما يسبب الألم والعجز. مما يجعلها عرضة للكسر عند أبسط صدمة أو سقوط غالبًا ما يطلق على هشاشة العظام اسم "المرض الصامت" لأن معظم الناس لا يعرفون أنهم مصابون بالمرض.

NORMAL BONE



OSTEOPOROTIC BONE



1807770



PAFN_KW

أسباب هشاشة العظام

- استخدام بعض الأدوية بجرعات عالية لفترة طويلة.
- الإصابة ببعض مشكلات الغدد وإنتاج الهرمونات مثل: زيادة إفراز الغدة الدرقية والجار درقية، ونقص هرمون الأستروجين.
- تفقد النساء كثافة عظامهن بسرعة في السنوات القليلة الأولى بعد انقطاع الطمث، وخصوصًا إذا بدأ انقطاع الطمث مبكرًا (قبل عمر 45 سنة).

أعراض هشاشة العظام

- عادةً لا توجد أعراض والأعراض إن وجدت تشمل:
 - ألم في أسفل الظهر؛ بسبب الكسر، أو تفكك الفقرات.
 - انحناء الظهر، وقصر القامة مع مرور الوقت.
 - كسر العظم بسهولة أكثر من المتوقع.

مضاعفات هشاشة العظام

- كسور في العمود الفقري، أو في الورك:
- كسور العمود الفقري قد تؤدي الى:
 - الإصابة بعدد كبير من الكسور،
 - فقدان بعض السنتمرات من الطول،
 - انحناء القامة.

هل يمكن أن أكون عرضة للخطر؟

عوامل الخطر الشائعة لمرض هشاشة العظام وكسور الهشاشة:

 <p>الأدوية المرتبطة بمرض هشاشة العظام، مثل الاستخدام اليومي طويل الأمد للكورتيزون (الستيرويدات)</p>	 <p>كسر عظمة بعد سن الخمسين</p>
 <p>قصة عائلية للإصابة بكسور القخذ أو مرض هشاشة العظام</p>	 <p>فقدان 4 سم أو أكثر من الطول، تقوس الظهر</p>
 <p>انخفاض كمية الكالسيوم في الطعام ، تجنب التعرض للشمس</p>	 <p>الانقطاع المبكر للدورة الشهرية</p>
 <p>الخمول (قلة النشاط البدني)</p>	 <p>انخفاض الوزن (انخفاض مؤشر كتلة الجسم لما دون 19)</p>
 <p>التدخين و/ أو الإفراط في شرب الخمر</p>	 <p>الأوضاع الطبية المقترنة بمرض هشاشة العظام، مثل التهاب المفاصل الروماتيزمي أو مرض السكر أو سرطان الثدي أو سرطان البروستات أو بعض أمراض الجهاز الهضمي</p>

- يعتبر الأشخاص الذين تجاوزوا سن الـ 60 أكثر عرضة لخطر الإصابة بهشاشة العظام من الأشخاص الأصغر سناً، ولكن من المحتمل الإصابة به في سن مبكرة.
- عند النساء تزداد سرعة فقدان العظام بعد انقطاع الدورة الشهرية ولهذا السبب يجب الاهتمام بصحة عظامهن في سن مبكرة.
- نظرا لعدم ظهور أعراض واضحة لمرض هشاشة العظام، فمن المهم المناقشة في صحة العظام مع الطبيب المختص عند وجود أحد عوامل الخطر.

هل هشاشة العظام مرض قابل للعلاج؟



بالإضافة إلى العلاج الدوائي على الأشخاص المصابين بمرض هشاشة العظام اتباع هذه النصائح في نمط حياتهم دعماً لتحسين صحة العظام:

تجنب التدخين والإفراط في شرب الكحول



تجنب التدخين والإفراط في شرب الكحول



تجنب التدخين والإفراط في شرب الكحول

تجنب التدخين والإفراط في شرب الكحول



تجنب التدخين والإفراط في شرب الكحول

تجنب التدخين والإفراط في شرب الكحول























- المرضى المعرضين بشدة لخطر الإصابة بالكسور، بحاجة للعلاج بالأدوية للحد من خطر الإصابة بكسور الهشاشة.
- اليوم توجد مجموعة واسعة من خيارات علاج مرض هشاشة العظام أكثر من أي وقت مضى. ويعتمد نوع العلاج الموصوف على تقرير عوامل الإصابة الخاصة بالمرضى .
- ان أدوية الترقق العظمي تقلل خطر الإصابة بكسر عظم الفخذ بنسبة تصل إلى 40 % وكسور العمود الفقري بنسبة تتراوح بين 30-70% وبعض الأدوية تقلل خطر الإصابة بالكسور الغير فقرية بنسبة تتراوح بين 30-40%
- قد يصف لك الطبيب المكملات الغذائية (الكالسيوم وفيتامين د) لضمان الحصول على ما يكفي من هذه المغذيات المهمة وقد ينصح بممارسة تمارين حمل الأثقال ذات الأوزان الخفيفة لتقوية العضلات للمساعدة في الحفاظ على قوة العظم وذلك للحد من خطر السقوط وتحسين التوازن.

3

بديل صحي

أغذية تحمي من هشاشة العظام

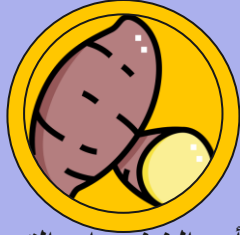
 <p>سمك السلمون</p>	 <p>المشمش</p>	 <p>التوفو</p>	 <p>البرتقال</p>	 <p>فول الصويا</p>
 <p>اللوز</p>	 <p>حبوب السمسم</p>	 <p>البروكلي</p>	 <p>البيض</p>	 <p>الفطر</p>
 <p>الخس الصيني</p>	 <p>الحمص</p>	<p>أطعمة غنية بـ الكالسيوم فيتامين (د) البروتين وفيتامين (ك)</p>		 <p>نبات حب الرباد</p>
 <p>الكرنب</p>	 <p>الخوخ</p>	 <p>الزبادي طبيعي</p>	 <p>السردين بالعظم</p>	 <p>مشروب نباتي مدعم</p>
 <p>التين المجفف</p>	 <p>الفصولياء البيضاء</p>	 <p>الأجبان الصلبة</p>	 <p>الحليب منزوع الدسم</p>	 <p>جبنة الفيتا</p>

اتباع خطة غذائية متوازنة وصحية للعظام
هي خطوة نحو الوقاية من هشاشة العظام

أضف الكالسيوم والبروتين وفيتامين (د) والعناصر الغذائية الأخرى المفيدة
للعظام إلى نظامك الغذائي اليومي

أغذية تحمي من هشاشة العظام

خضروات تحتوي على
المغنيسيوم



من أهم الخضروات التي تحتوي على المغنيسيوم: السبانخ، البامية، والخرشوف، البطاطا، البطاطا الحلوة، واللفت الأخضر. المغنيسيوم مهم لبناء العظام وتقويتها.

خضروات تحتوي على
الكالسيوم



بعض الخضراوات تحتوي على نسبة من الكالسيوم مثل اللفت، والبامية، والملفوف الصيني، والهندباء الخضراء، والبروكلي.

السماك



تحتوي الاسماك على الكالسيوم، أما الأسماك الدهنية مثل السلمون، والتونة، والسردين يحتوي على فيتامين د.

مشتقات الألبان



منتجات الألبان هي أفضل مصدر للكالسيوم . يعتبر الحليب كامل الدسم وقليل الدسم إلى جانب اللبن والجبن خيارات ممتازة عند التفكير في صحة العظام.



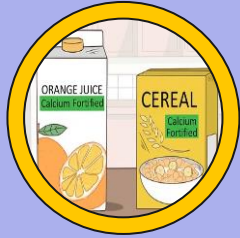
1807770



PAFN_KW

أغذية تحمي من هشاشة العظام

أطعمة مدعمة بالكالسيوم وفيتامين د



يضاف الكالسيوم وفيتامين د إلى بعض الأطعمة المعلبة مثل: العصائر، حبوب الإفطار، حليب الصويا، حليب الأرز، الحبوب، الوجبات الخفيفة والخبز.

أطعمة تحتوي على فيتامين ك



من أهم هذه الأطعمة الخضراوات الورقية الخضراء الداكنة مثل: الملفوف، والكرنب، والسبانخ

أطعمة تحتوي على فيتامين ج



من أهم الفواكه والخضراوات الغنية بفيتامين ج: الفلفل الأحمر والأخضر، البرتقال، الجريب فروت، البروكلي، الفراولة، البابايا والأناس.

أطعمة تحتوي على البوتاسيوم

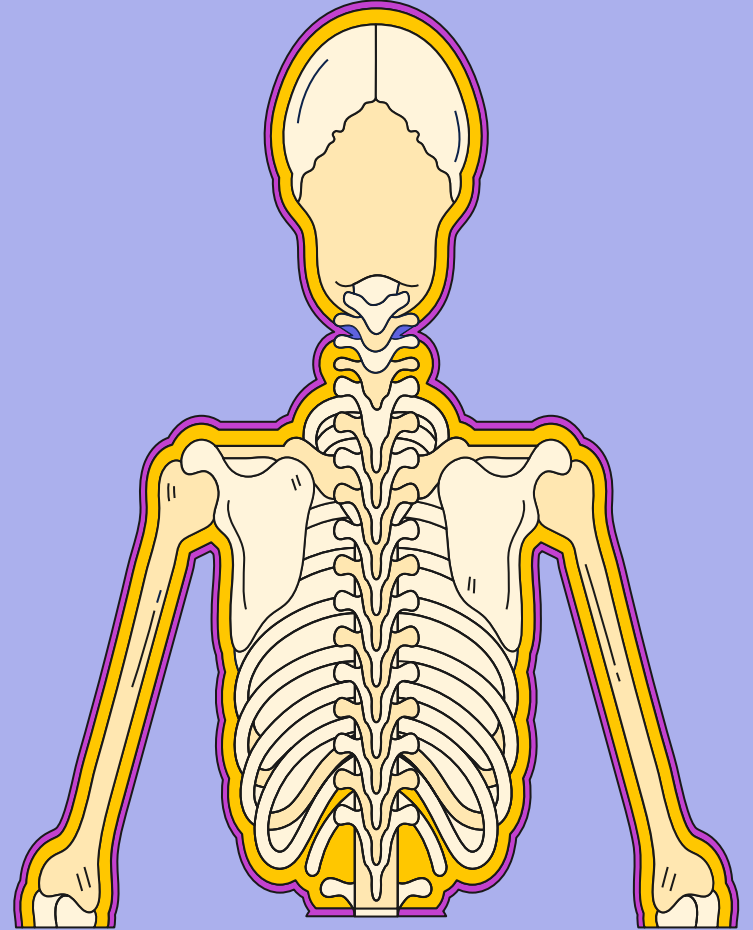


يلعب البوتاسيوم دورًا في الحفاظ على صحة العظام، أهم مصادره: الزبيب، البطاطس، السبانخ، البطاطا الحلوة، البابايا، البرتقال، الموز، والخوخ.

4

صح معتقداتك

- إذا كنت تشرب الحليب وتمارس الرياضة، فأنت لست عرضة
للإصابة بهشاشة العظام!
- هشاشة العظام لا تصيب الرجال!



1807770



PAFN_KW

1

إذا كنت تشرب الحليب وتمارس الرياضة، فأنت لست عرضة للإصابة بهشاشة العظام!



نحتاج جميعاً إلى اتخاذ خطوات طوال حياتنا من أجل بناء عظام قوية والحفاظ عليها، والتي تشمل الحصول على ما يكفي من الكالسيوم وفيتامين د وممارسة الرياضة بانتظام. ويساعدنا شرب الحليب في الحصول على كمية الكالسيوم اليومية، وكذلك تناول منتجات الألبان الأخرى مثل الجبن والزبادي وبعض الأطعمة الأخرى بما في ذلك اللوز واللقت والبروكلي. الكالسيوم عنصر حيوي لكثافة العظام. ولكن، هناك بعض العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام وتشمل:

تناول بعض
الأدوية

بعض الحالات
الطبية

التدخين أو
شرب الكحول

وجود تاريخ عائلي
للإصابة بهشاشة
العظام أو كسور العظام



هشاشة العظام لا تصيب الرجال!

2

أظهرت الإحصائيات الطبية أن مرض هشاشة العظام يصيب النساء أكثر من الرجال بخمس مرات، كذلك فقد لوحظ أن هشاشة العظام تنشأ لدى الرجال في الغالب بعد تجاوز سن 65 عام، بينما لدى النساء عادة ما يتطور المرض في وقت مبكر في الخمسينات من العمر بتأثير انقطاع الطمث والوصول إلى مرحلة سن اليأس.

5

وصفة صحية

- سلطة السبانخ مع جبنة الماعز
- سلطة الكينوا مع الربيان والبروكلي



سلطة الكينوا بالروبيان والبروكلي

تكفي 4 أشخاص

السعرات
411

الكالسيوم
227 mg

البروتين
30g

فيتامين د
0.44IU

المقادير:

- 400 جم بروكلي طازج
- 1 فلفل بارد (الأصفر أو الأحمر)
- 300 جم ربيان طازج
- 1 ك كينوا مطبوخة

الصلصة:

- 3 م ك عصير ليمون
- 1 م ص قشر الليمون
- 3 م ك زيت زيتون
- 1 م ص خردل
- 1 فص ثوم مهروس
- نص م ص فلفل أسود
- نص م ص أوراق الزعتر المجففة

الطريقة:

- خلط مكونات الصلصة
- تقطيع الفلفل و البروكلي ويضاف الروبيان
- ثم إضافة ثلث كمية الصلصة وتقليبها جيدا،
- توضع في صينية الفرن لمدة 10 دقائق مع التقليب المستمر،
- في طبق التقديم نضع الكينوا ثم الخضار والروبيان وباقي الصلصة و يقدم .

سلطة السبانخ مع جبن الماعز

تكفي 6 أشخاص

السعرات
388

الكالسيوم
412 mg

البروتين
15g

فيتامين د
0.00IU

المقادير:

- 2 ك سبانخ طازجة
- 1 ك أوراق البقدونس
- ربع ك ريحان ونعناع مفروم
- 1 ك فاصوليا خضراء مطبوخة
- 1 ك جبن الماعز
- ربع ك كاجو

الصلصة:

- 2 م ك خل
- نص م ص خردل
- 1 فص ثوم مهروس
- 3 م ك زيت زيتون

الطريقة:

- خلط المكونات الخضراء
- تحضير الصلصة و اضافتها على المكونات ثم نقلها في طبق التقديم ويضاف الجبن والكاجو على السلطة وتقدم .

6

رياضة



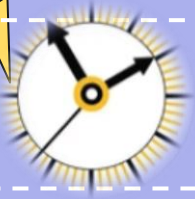
نحو عظام أقوى

حدد هدف ممارسة الرياضة ما لا يقل عن

30 إلى 40 دقيقة،

ومن ثلاث إلى أربع مرات أسبوعياً

الرياضة المنتظمة



الآلام التي تسببها هشاشة العظام قد تقلل من قدرتك على أداء بعض الحركات والتمارين الرياضية! ولكن هذا لا يعني أنه عليك التخلي عن ممارسة الرياضة، لأنها مفيدة جداً!

فوائد الرياضة

1. زيادة قوة العضلات وبالتالي تقليل الإصابة بالكسور.
2. تخفيف الألم أو الحد منه.
3. الحفاظ على وضعية الجسم الصحيحة.
4. تحسين التوازن للوقاية من السقوط.

أفضل التمارين

1. تمارين المقاومة مثل استخدام الأوزان الخفيفة و الشريط المطاطي
2. التمارين الهوائية مثل المشي و الدراجة الهوائية و السباحة
3. تمارين المرونة مثل تمارين الإطالة و الاحماء قبل و بعد التمارين
4. تمارين التوازن مثل اليوغا و البيلاتس

تمارين يجب تجنبها إن كنت تعاني من الهشاشة:

1. تمارين عالية الشدة

مثل القفز و المشي السريع و الحركات السريعة المفاجئة

2. تمارين الثني و الالتواء

التمارين التي تتطلب ثني الجسم و الخصر بشدة مثل البولينج و الجولف و التنس



7

دراسة

النشاط البدني وخطر الإصابة بهشاشة العظام لدى النساء الأكبر سناً

(دراسة تمت بواسطة مجموعة أبحاث كسور هشاشة العظام)

Physical activity and osteoporotic fracture
risk in older women

Study of Osteoporotic Fractures Research Group



1807770



PAFN_KW

النشاط البدني وخطر الإصابة بهشاشة العظام لدى النساء الأكبر سنا

دراسة بواسطة "مجموعة أبحاث كسور وهشاشة العظام"

اجريت هذه الدراسة في عدة مراكز طبية في بالتييمور، ماريلاند، بورتلاند، أوريغون، مينابوليس، مينيسوتا، ووادي مونونجاھيلا في بنسلفانيا. كان عدد المشاركين 9704 من النساء ذوات البشرة السمراء، وبلغت أعمارهن 65 عامًا أو أكثر. حيث تم تقييم نشاطهن البدني عن طريق الاستبيان وتمت متابعة حدوث الكسور في الورك والمعصم بمتوسط فترة 6-7 سنوات. الهدف من هذه الدراسة كان تحديد إذا كانت المستويات العالية من النشاط البدني مرتبطة بانخفاض معدل حدوث كسور الورك والرسغ والفقرات؟

نتائج الدراسة

1. ارتبطت المستويات الأعلى من النشاط الرياضي والأعمال المنزلية وعدد ساعات أقل من الجلوس يوميًا بانخفاض كبير في المخاطر النسبية لكسور الورك.
2. كان لدى النساء النشيطات انخفاض بنسبة 36% في كسور الورك مقارنة بالنساء الأقل نشاطًا.
3. كان لدى النساء اللواتي يمارسن نشاط عالي انخفاض بنسبة 42% و 33% في خطر الإصابة بكسور الورك والفقرات على التوالي مقارنة بالنساء غير النشيطات.
4. لم يكن النشاط البدني الإجمالي وساعات الأعمال المنزلية وساعات الجلوس في اليوم مرتبطة بشكل كبير مع كسور الرسغ أو العمود الفقري.

المصدر

Physical activity and osteoporotic fracture risk in older women, Study of Osteoporotic Fractures Research Group - PubMed (nih.gov)

1807770



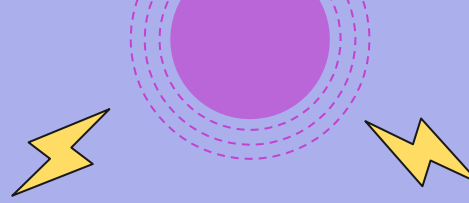
PAFN_KW

8

تعديل السلوك

من العوامل الأساسية التي تساعدك على الحفاظ على بناء العظام وكثافتها اتباع نظام غذائي صحي وذلك بالحصول على ما يكفيك من الكالسيوم، والبروتين، وفيتامين (د)

أسلوب الحياة الصحي هو الخطوة الأولى نحو الوقاية من هشاشة العظام ومستقبل مليء بالعافية



الكالسيوم

- يشكل الكالسيوم مكونا أساسيا للعظام، حيث يضم هيكلنا العظمي 99% من مخزون الكالسيوم،
- كما أن الكالسيوم المخزن في العظام يعمل كمخزون إضافي للحفاظ على مستويات الكالسيوم في الدم.
- فيتامين " د " ينظم امتصاص الكالسيوم من الأمعاء، لذا عند نقص فيتامين "د" يكون الجسم غير قادر على امتصاص الكمية الكافية من الكالسيوم.

الاحتياج اليومي من الكالسيوم

Adult Women	Calcium (Daily)
19 through 49 years	1,000 mg
50 years and over	1,200 mg
Adult Men	Calcium (Daily)
19 through 49 years	1,000 mg
50 years through 70 years	1,000 mg
71 years and older	1,200 mg

كمية الكالسيوم في بعض الأغذية



الغذاء	المقدار/كمية	الكالسيوم
1- الحليب	200 مل	240 ملغم
2- اللبن الطبيعي	150 غم	207 ملغم
3- اللبن اليوناني	30 غم	240 ملغم
4- البنوكية (اللبن الجام)	120 غم	112 ملغم
5- اللبن المجفف	60 غم	96 ملغم
6- التوز	30 غم	75 ملغم
7- التوفو المدعم بالكالسيوم	120 غم	126 ملغم

يفضل تناول الكالسيوم من المصادر الغذائية وليس كمكملات غذائية للأسباب التالية:

- الأغذية الغنية بالكالسيوم تحتوي على مغذيات أخرى ضرورية لصحة العظام مثل البروتين.
- قد تسبب أقراص الكالسيوم تقليل امتصاص الفوسفور في الأمعاء حيث التوازن بين المعدنين مهم جدا للعظام.

المصادر الغذائية:

الحليب ومنتجات الحليب (اللبن، الروب، الأجبان) و المكسرات النية والخضار الورقية .

المكملات الغذائية :

في حال انخفاض معدل الكالسيوم عن الحد الطبيعي للكالسيوم في الجسم، يمكن تناول المكملات لكن بعد استشارة الطبيب، لأن الجرعة تختلف حسب العمر والجنس وعوامل أخرى، كما ننبه الى أن زيادة الكالسيوم في الجسم قد تؤدي إلى أضرار جسيمة!

طرق سهلة لزيادة الحصول على الكالسيوم من الغذاء



1

تناول منتجات الألبان فهي غنية بالكالسيوم وأضف الجبن القليل الدسم إلى وجباتك



2

اشرب الحليب او بدائله المدعمة بالكالسيوم وأضف الحليب قليل الدسم الى القهوة أو الشاي



3

أضف الحبوب الكاملة أو البذور مثل الكينوا أو الشيا إلى وجباتك



4

اختر الخضراوات الغنية بالكالسيوم مثل البروكلي والبامية



5

جرب الصويا المدعمة بالكالسيوم التي يمكن استخدامها كبديل للحوم



6

تناول الحليب أو اللبن بانتظام أو كوجبة خفيفة مغذية



7

تناول وجبات خفيفة من المكسرات أو الفواكه المجففة



8

أضف الحمص والعدس والفاصوليا البيضاء الى وجباتك

تذكر!

لا تأخذ كل كمية الكالسيوم في مرة واحدة. بل وزعها على جرعتين أو ثلاث في اليوم. يمتص جسمك الكالسيوم أفضل بكمية 600 مجم أو أقل.

لا تتناول مكملات الحديد في نفس الوقت الذي تتناول فيه الكالسيوم لأن الكالسيوم قد يمنع جسمك من امتصاص حديد.

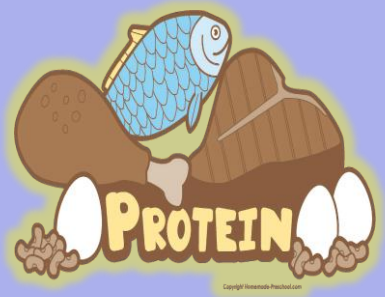
لا تأخذ الكالسيوم بكميات أكثر مما تحتاجها. احسب وقدر كمية الكالسيوم التي تحصل عليها من نظامك الغذائي. الكالسيوم الإضافي من المكملات قد يتسبب في مشاكل مثل حصى الكلى لدى البعض.



1807770



PAFN_KW



البروتين

- البروتين يمد الجسم بالأحماض الأمينية اللازمة لدعم بناء العظام.
- عدم تناول ما يكفي من البروتين **أثناء الطفولة والمراهقة** قد يؤدي الى ضرر بالغ في القدرة على اكتساب الكتلة العظمية اللازمة لنمو الهيكل العظمي والمحافظة عليه مع التقدم في العمر.
- يرتبط عدم تناول ما يكفي من البروتينات لدى **البالغين وكبار السن** بنقص كثافة العظام وهو أحد المؤشرات الدالة على قوة عظام الورك والعمود الفقري.

تشكل منتجات الألبان مصدراً غنياً للبروتين الضروري لقوة العظام والعضلات

وتتضمن مصادر البروتين المكسرات، الخضار، السمك، اللحم، الدجاج، العدس، الفاصوليا

ادعاء باطل:

تناول البروتينات بكثرة، يؤدي الى فقدان الكالسيوم عن طريق الكلى وبالتالي يضر بصحة العظام! ولكن أثبتت الدراسات عدم صحة هذا الادعاء! فمصادر البروتين الغذائية النباتية والحيوانية تعزز قوة العظام والعضلات على حد سواء.

مصادر البروتين

الغذاء	البروتين (غم)
اونصة أو 28.34 غم من اللحم أو السمك أو الدجاج	7
بيضة كبيرة 1	6
اونصات أو 29.57 ملل من الحليب	4
اونصات أو 113.39 غم من اللبن أو الزبادي القليل الدسم	6
اونصات أو 29.57 ملل من حليب الصويا	5
اونصات أو 85.04 غم من التوفو الصلب أي حين حليب الصويا	13
اونصة أو 28.34 غم من الجبن	7
كوب من جبن القريش القليل الدسم ½	14
كوب من الفاصوليا المطهورة ½	7
كوب من العدس ½	9
اونصة أو 28.34 غم من المكسرات	7
ملاعق طعام (2) من زبدة الفستق	8
كوب من الخضار ½	2
قطعة من الخبز 1	2
كوب من معكرونة الحبوب المعكرونة ½	2

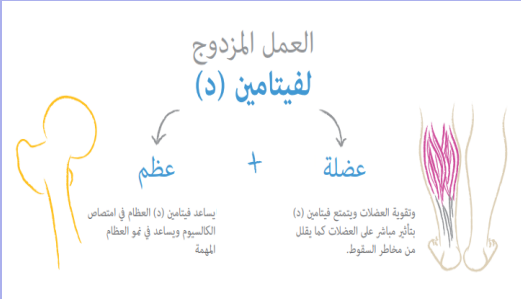
* التكمية اليومية الموصى بها، وزارة الزراعة الأميركية

فيتامين د

- يلعب فيتامين (د) دوراً مهماً في تكوين عظام صحية والمحافظة عليها ويساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم في الغذاء من الأمعاء ويضمن تجدد العظام وتزويدها بالمعادن بصورة صحيحة.
- يساعد فيتامين (د) على تحسين قوة وتوازن العضلات وبالتالي يقلل من خطر التعرض للسقوط.
- تدني مستويات فيتامين (د) لدى سكان العالم مدعاة للقلق على مستوى العالم إذ يمكن أن يجعل الأفراد عرضة للإصابة بهشاشة العظام.

الأشخاص المعرضون لنقص مستويات فيتامين (د):

- الأشخاص القاطنون بين خطوط العرض التي توفر الحد الأدنى من التعرض لأشعة الشمس.
- الأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة.
- الأفراد ذوي البشرة الداكنة.
- الأفراد الذين لا يمكنهم تعريض جلدهم لأشعة الشمس لأسباب طبية.
- الأفراد الذين يعانون من الأمراض التي تقلل من امتصاص فيتامين (د) في الأمعاء.



- تتفاوت الحصة الموصى بها من فيتامين (د) تبعاً للفئة العمرية، كما تزداد الحاجة إليه مع التقدم في السن:
- بالنسبة للبالغين من الرجال أو النساء 600 وحدة دولية (15ميكروجرام) من فيتامين د
- البالغين اكبر من 70 سنة 800 وحدة دولية (20ميكروجرام) كل يوم

مصادر فيتامين (د)

ضوء الشمس:

أشعة الشمس من المصادر الرئيسية التي تساعد على إنتاج فيتامين (د) في الجسم وتعتمد درجة تصنيعه في الجسم على عدة عوامل قد تقلل من فرص الاستفادة مثل:
لون الجلد الداكن، وعوامل البيئة ومدى توفر أشعة الشمس والموسم واستخدام واقي الشمس.

يجب تعريض اليدين والوجه والذراعين لأشعة الشمس لمدة لا تقل عن 15 دقيقة، 3 مرات في الأسبوع، مع تجنب وقت الظهيرة.

المصادر الغذائية:

الحليب المدعم ومنتجاته، زيت كبد الحوت، صفار البيض، الكبد، الأسماك مثل السلمون، التونة، والسردين، حبوب الإفطار المدعمة، حليب الصويا

المكملات الغذائية :

إن لم يتم التمكن من الوصول إلى الحد الطبيعي لفيتامين (د) في الجسم، فيمكن تناول المكملات لكن بعد استشارة الطبيب، لأن الجرعة تختلف حسب العمر والجنس وعوامل أخرى. كما يجب عدم التهاون في تناول مكملات فيتامين (د) فإن زيادته في الجسم تؤدي إلى أضرار جسيمة.

يتوفر فيتامين (د) في المكملات الغذائية على شكل:



• D2: من النباتات ويوجد في الأطعمة المدعمة وبعض المكملات الغذائية.

• D3: ينتج بشكل طبيعي في جسم الإنسان ويوجد في الأطعمة الحيوانية.

مكملات D3 تميل إلى رفع تركيز الفيتامين في الدم واستدامة تلك المستويات لفترة أطول أكثر من D2 لأنه ينتج بشكل طبيعي في الجسم ويوجد في معظم الأطعمة التي تحتوي على الفيتامين بشكل طبيعي...



9

نصائح عامة

الخطوات الخمس لتحسين صحة العظام
والوقاية من الكسور في المستقبل



الخطوات الخمس لتحسين صحة العظام والوقاية من الكسور في المستقبل

1 تناول أطعمة هامة لصحة للعظام



الكالسيوم

الجبن، اللبن، الروب



البروتين

اللحوم، المكسرات، الاسماك



الفيتامينات والمغذيات

مثل فيتامين د، والزنك
والكالسيوم

احصل على ما يكفي من فيتامين (د) من الشمس



2 ممارسة الرياضة لعضلات وعظام أقوى



حدد هدف ممارسة ما لا يقل عن 30 إلى 40
دقيقة من 3 إلى 4 مرات اسبوعياً



3 الحفاظ على وزن صحي



3



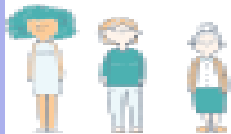
4 تجنب التدخين والكحول

4

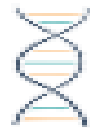


5 كن على علم بأي عوامل خطورة شخصية

5



فقدان الوزن



العوامل الوراثية

مثل التاريخ العائلي لكسور الورك



الأدوية



الأمراض

مثل التهاب المفاصل والسكري



انقطاع الطمث

قبل سن الـ45

هل يمكن الوقاية من هشاشة العظام؟

نعم! ولكن كيف؟

باتخاذ الإجراءات الوقائية مبكراً، واتباع نمط حياة سليم، والمواظبة على ممارسة التمارين الرياضية بالإضافة الى تجنب الممارسات المضرة بالصحة.

