

چند نکته در باره شایع ترین بیماری متابولیک استخوان



فوق تخصص روماتولوژی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: کاهش تراکم استخوان نشانه ابتلا به پوکی استخوانی است و افراد مبتلا مستعد شکستگی های متعدد هستند.

به گزارش ایسنا، دکتر عسل السادات اعظمی، با اشاره به اینکه پوکی استخوان، شایع ترین بیماری متابولیک استخوان است، خاطر نشان کرد: تشخیص و درمان به موقع پوکی استخوان مانع از شکستگی می شود، اما با توجه به جمعیت رو به رشد افراد مسن در جامعه به نحوی که تا سال ۲۰۵۰ افرادی بالای ۶۰ سال، ۲۱ درصد جمعیت عمومی را شامل شوند، پیشگیری از این بیماری اهمیت دو چند دارد.

♦ فرایند پوکی استخوان با افزایش سن تشدید می شود

وی با بیان اینکه سالمندی اگر همراه با بیماری های زمینه ای و پوکی استخوان باشد، چالش های زیادی را می تواند به همراه آورد، تصریح کرد، فرایند پوکی استخوان با افزایش سن تشدید می شود. تغذیه نادرست، عدم دریافت مقادیر کافی کلسیم و ویتامین دی، عدم انجام فعالیت ورزشی، مصرف دخانیات از عوامل تشدید کننده پوکی استخوان است.

فوق تخصص روماتولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه شکستگی استخوان های ران، بازو، مچ دست و مهره کردن و ستون فقرات را می توان به پوکی استخوان ارتباط داد، گفت: آنچه در آخرین منابع علمی گزارش شده است، پوکی استخوان برای بانوان بعد از سن یائسگی و مردان بعد از ۵۰ سال با سابقه شکستگی قبلی و یا مصرف داروهای کورتون و سابقه شکستگی گردن و استخوان ران در والدین، کاندید اقدامات تشخیصی برای پوکی استخوان هستند.

وی ادامه داد:علاوه براین وزن کمتر از ۵۸ کیلوگرم در سنین بالا، افرادی که قبل از ۴۳ سالگی پائنه شده اند، مصرف کنندگان سیگار و الکل، بیماری های مانند آرتريت روماتوئید، بیماری زمینه ای کبدی و التهابی روده نیز باید برای پوکی استخوان مورد بررسی قرار گیرند.

وی با اشاره به اینکه سالمندان باید مصرف کافی کلسیم در رژیم غذایی داشته باشند، ابراز کرد، بعضی از تحقیقات میزان کافی کلسیم را ۱۰۰۰ میلی گرم در روز برای افراد زیر ۵۰ سال و ۱۲۰۰ میلی گرم در روز برای افراد بالای ۵۰ سال عنوان کرده است، علاوه براین، مصرف کافی ویتامین D برای افراد بالای ۸۰۰ تا هزار میلی گرم ذکر شده است.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، اعظمی با اشاره به اینکه ورزش، یکی دیگر از راه های حفظ سلامت استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان ورزش است، گفت: ورزش هایی همچون پیاده روی، بالا رفتن از پله، آهسته دویدن، ورزش های راکتی و شنا مفید خواهد بود.

وی اظهار کرد: پوکی استخوان معمولا در مراحل اولیه علامت خاصی ندارد و علائم آن کم کم بعد از پیشرفت بیماری بروز می کند که از جمله آنها می توان به درد مفاصل، مشکل در ایستادن، مشکل در راست نشستن، کوتاه شدن قد در گذر زمان و آسان شکستن استخوان با ضربات کم شدت اشاره کرد.

عضو هیات علمی دانشکده طب

ایرانی گفت: از دیدگاه طب سنتی ایران، نان سالم باید ویژگی های خاصی داشته باشد تا به حفظ تندرستی کمک کند.

به گزارش وبدا، محدثه کمالی، با بیان اینکه نان به عنوان یکی از اصلی ترین منابع غذایی در فرهنگ ایرانی با اهمیت ویژه ای و خاطرنشان کرد: بهتر است نان از آرد کامل و سبوس دار تهیه شود. سبوس گندم، لایه بیرونی و سخت دانه گندم است و نان باید از آرد کامل تهیه شود، که شامل تمام اجزای دانه گندم باشد و این نوع آرد سرشار از فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی است.

وی، نان گندم کامل را سرشار از فیبر دانست و افزود، وجود فیبر در نان به بهبود هضم و احساس سیری کمک می کند، در حالی که نان سفید، فیبر کمتری دارد و ممکن است منجر به یبوست شود. نان گندم کامل دارای شاخص گلیسمی پایین تری است که به کنترل قند خون کمک می کند، در حالی که نان سفید ممکن است باعث افزایش سریع قند قند شود.

این متخصص طب ایرانی تصریح

بهترین «نان» از دیدگاه طب ایرانی



کردنان گندم کامل دارای ویتامین ها و مواد معدنی بیشتری است مانند کلسیم و منیزیم که به حفظ سلامت استخوان ها کمک می کنند، در حالی که نان سفید بیشتر نفاست است. از سوی دیگر فیبر موجود در نان گندم کامل به سلامت روده بزرگ و دیابت و پوکی استخوان کمک می تواند.

وی یادآور شد: بهتر است نان تازه باشد، نان تازه بهترین گزینه برای مصرف است، زیرا ارزش غذایی بالاتری دارد و حاوی رطوبت کافی است. همچنین روش پخت نان بر سلامت آن اثر دارد و نان هایی که در تنورهای سنتی پخته می شوند، معمولا طعم و عطر بسیار بهتری نسبت به نان های می دهد و می تواند به کنترل وزن کمک

کند.

عضو هیأت علمی دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در خصوص مصرف منظم آرد کامل گفت: مصرف منظم آرد کامل می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سرطان روده بزرگ و دیابت و پوکی استخوان را کاهش دهد.

وی یادآور شد: بهتر است نان تازه باشد، نان تازه بهترین گزینه برای مصرف است، زیرا ارزش غذایی بالاتری دارد و حاوی رطوبت کافی است. همچنین روش پخت نان بر سلامت آن اثر دارد و نان هایی که در تنورهای سنتی پخته می شوند، معمولا طعم و عطر بسیار بهتری نسبت به نان های می دهد و می تواند به کنترل وزن کمک

کند.

عضو هیأت علمی دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در خصوص مصرف منظم آرد کامل گفت: مصرف منظم آرد کامل می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سرطان روده بزرگ و دیابت و پوکی استخوان را کاهش دهد.

وی یادآور شد: بهتر است نان تازه باشد، نان تازه بهترین گزینه برای مصرف است، زیرا ارزش غذایی بالاتری دارد و حاوی رطوبت کافی است. همچنین روش پخت نان بر سلامت آن اثر دارد و نان هایی که در تنورهای سنتی پخته می شوند، معمولا طعم و عطر بسیار بهتری نسبت به نان های می دهد و می تواند به کنترل وزن کمک

کند.

عضو هیأت علمی دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در خصوص مصرف منظم آرد کامل گفت: مصرف منظم آرد کامل می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سرطان روده بزرگ و دیابت و پوکی استخوان را کاهش دهد.

وی یادآور شد: بهتر است نان تازه باشد، نان تازه بهترین گزینه برای مصرف است، زیرا ارزش غذایی بالاتری دارد و حاوی رطوبت کافی است. همچنین روش پخت نان بر سلامت آن اثر دارد و نان هایی که در تنورهای سنتی پخته می شوند، معمولا طعم و عطر بسیار بهتری نسبت به نان های می دهد و می تواند به کنترل وزن کمک

کند.

عضو هیأت علمی دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در خصوص مصرف منظم آرد کامل گفت: مصرف منظم آرد کامل می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سرطان روده بزرگ و دیابت و پوکی استخوان را کاهش دهد.

وی یادآور شد: بهتر است نان تازه باشد، نان تازه بهترین گزینه برای مصرف است، زیرا ارزش غذایی بالاتری دارد و حاوی رطوبت کافی است. همچنین روش پخت نان بر سلامت آن اثر دارد و نان هایی که در تنورهای سنتی پخته می شوند، معمولا طعم و عطر بسیار بهتری نسبت به نان های می دهد و می تواند به کنترل وزن کمک

صنعتی دارند.

کمالی از نان سنگگ به عنوان یکی از بهترین انواع نان یاد کرد و گفت: این نان حاوی فیبر، پروتئین و آهن زیادی است و به دلیل پخت بر روی سنگ داغ، طعم خوبی نیز دارد. اگر چه نان لواش نیز محبوب است، اما باید با احتیاط مصرف شود زیرا ممکن است هضم آن برای برخی افراد دشوار باشد.

وی توصیه کرد: افرادی که مشکلات گوارشی دارند یا به فیبر بیشتری نیاز دارند، بهتر است نان لواش را با احتیاط مصرف کرده و آن را با دیگر منابع غذایی غنی از فیبر ترکیب کنند. این افراد بهتر است نان را به قطعات کوچک تقسیم کرده و به خوبی بجوند تا هضم آن آسان تر شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در پایان یادآور شد: افراد برای حفظ سلامتی خود، از نان های سبوس دار و تازه استفاده و از مصرف نان های سفید و سوخته خودداری کنند،

با این رویکرد نه تنها تغذیه ای سالم خواهند داشت بلکه به حفظ تندرستی خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

خود نیز کمک می کنند.

محققان با انجام تحقیقاتی، عواقب غیرمنتظره

مصرف نمک خوراکی را شناسایی و اعلام کرده اند.

افزودن نمک به غذاهای آماده ممکن است به طور قابل توجهی خطر ابتلا به افسردگی و اختلالات اضطرابی را افزایش دهد. این نتیجه ای است که محققان دانشگاه پزشکی سین کیانگ پس از مطالعه داده های

نزدیک به نیم میلیون نفر به آن دست یافته اند.

بر اساس این مطالعه، افرادی که به طور منظم نمک به غذای خود اضافه می کنند، در مقایسه با افرادی که به ندرت از نمک استفاده می کنند، ۴۳ درصد بیشتر در معرض خطر افسردگی و ۳۹ درصد بیشتر در معرض خطر اضطراب قرار دارند. حتی کسانی که فقط گهگاه نمک اضافه می کنند، ۵ تا ۸ درصد افزایش خطر ابتلا به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.

به مشکلات روانی را تجربه می کنند.