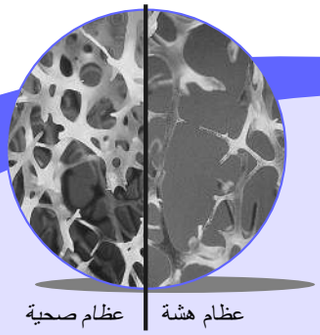
OSTEOPOROSIS

هشاشة العظام - كندا

دليلك إلى عظام قوية

أن هشاشة العظام هو المرض الذي يجعل العظام تنكسر بسهولة مع أي حدث بسيط مثل رفع أي شيء أو الالتواء أو الركض أو الانزلاق أو التعثر أو السقوط. تحدث معظم الكسور في الورك أو العمود الفقري أوالكتف أو الرسغ.

يمكن أن تسبب الكسور في العظام آلاماً مبرحة. حتى بعد أن يتم شفاء العظام، فقد لا تكون قوياً مثلما كنت. إن كسر الورك يكون خطيراً وخصوصاً بالنسبة لكبار السن، وغالباً ما يتسبب في إعاقتهم.



أن التغذية الجيدة مهمة من أجل عظام قوية

- تناول غذاء متوازن متكون من كل المجموعات الغذائية الأربع للمساعدة في الحفاظ على عظام قوية ومنع الكسور.
- أن فيتامين D مهم للحفاظ على عظام قوية وأيضاً لمنع السقوط. يجب على جميع البالغين في كندا أن يتناولوا مُركبات تحوي فيتامين D على مدار السنة. إسأل طبيبك عن الجرعة المناسبة لك.
- يعتبر الكالسيوم مهماً لصحة العظام. من الأفضل الحصول على الكالسيوم من المصادر الغذائية، مثل الحليب والجبن واللبن (الزبادي) والصويا الغنية بالكالسيوم / اللوز / مشروبات الأرز وعصير البرتقال الغني بالكالسيوم. إذا كنت لا تتناول الكثير من منتجات الألبان أو غيرها من الأطعمة الغنية بالكالسيوم، قد تحتاج إلى مُركبات الكالسيوم. لا تأخذ مُركبات الكالسيوم هذه من ذاتك، بل استشر طبيبك أولاً.
- قلل من كمية المشروبات الكحولية في نظامك الغذائي إلى اثنين أو أقل يومياً.
- الإقلاع عن التدخين

كم من الكالسيوم وفيتامين D تحتاج كل يوم؟

العمر	كالسيوم	فيتامين D
19-50	1000مليغرام	400 - 1000 IU
50+	1200مليغرام	800 - 2000 IU

مليغرامات= mg وحدات دولية= IU

مضمون الكالسيوم فى بعض الاطعمة العامة

مصدر الغذاء	الوجبة	الكالسيوم
الحليب – 2% ، 1%، خال من الدسم، الشوكلاتة	1 كوب / 250 مل	300 ملغ
الحليب الغني بالكالسيوم	1 كوب / 250 مل	400 ملغ
الجبن- شيدر، ادام، جودة	1¼ /3 سم مكعب	245 ملغ
لبن زبادي عادي	كوب /185 مل¾	295 ملغ
سمك السالمون، مع العظام، معلب	½ علبة / 105 جرام	240 ملغ
مشروب الصويا المقوى	1كوب / 250 مل	285 ملغ
عصير البرتقال المقوى	1كوب / 250 مل	300 ملغ
فول الصويا - مطبوخة	1كوب / 250 مل	170 ملغ
التوفو - مع كبريتات الكالسيوم	3 أوقية / 84 جراما	130 ملغ
دقيق الشوفان سريع التجهيز– غني بالكالسيوم	1 كيس صغير/32 جراما	150 ملغ
تين – مجفف	10	150 ملغ

مارس الرياضة للحفاظ على عظام وعضلات قوية

- العضلات القوية تساعد على الحفاظ على عظام قوية. مارس الرياضة لزيادة قوة العضلات باستخدام شرائط المقاومة (الممتطة) أو رفع الأوزان على الأقل 3 مرات في الأسبوع، واستخدم كل مجموعات العضلات الرئيسية.
- يمكن أن يؤدي الوقوع إلى كسور في العظام. حسن توازنك وتناسقك من خلال تمارين التوازن اليومية أو رياضة التاي تشي.
- مارس تمارين الايروبيك (الهوائية) لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً. للحفاظ على قوة العظام، مارس التمارين التي تقوم فيها عظامك بحمل وزنك (على سبيل المثال، المشي السريع والرقص) فهي أفضل من التمارين التي يتم فيها دعم وزنك (على سبيل المثال، السباحة وركوب الدراجات).
- مارس التمارين للحفاظ على أو تحسين وضع الجسم يومياً، مثل تمارين مدّ العمود الفقري.
- كبار السن المصابين بهشاشة العظام أو كسور في عظام العمود الفقري بحاجة إلى برنامج تدريبي يتضمن القوة والتوازن. أولئك الذين لديهم كسور في العمود الفقري بحاجة إلى أن يتعلموا الموازنة المناسبة لوضع الجسم من أجل النشاط اليومي، ويجب التشاور مع المعالج البدني.

هل أنت في خطر؟

يجب على الجميع الذين تخطوا سن 50 التحدث إلى طبيبهم حول المخاطر في كسور العظام. يجب على طبيبك قياس طولك سنوياً ومناقشة عوامل الخطورة لمعرفة ما إذا كنت في حاجة الى اختبار كثافة العظام. بعض عوامل الخطورة الهامة التي تشير إلى وجود الحاجة لعمل اختبار لكثافة العظام تشمل الأعمار فوق الـ 65 سنة، أو كان لديك كسر سابق بعد سن الـ 40، أو أحد والديك تعرض لكسر في الورك أو كنت تتناول دواء بريدنيزون (prednisone).

أدوية لتقوية عظامك

أحياناً لا تكون التغذية السليمة وممارسة التمارين الرياضية كافية للحفاظ على عظامك قوية ومنع الكسور،فقد تحتاج إلى تناول الدواء أيضاً. تحدث مع طبيبك حول ما هو الأفضل بالنسبة لك.

Osteoporosis Canada
رقم الهاتف: 1-800-463-6842
الموقع الإلكتروني:
www.osteoporosis.ca

Charitable Registration #: 89551 0931 RR0001 • © Osteoporosis Canada, October 2015. Arabic version.