

روز جهانی پوکی استخوان / ۲۸ مهر ۱۴۰۵

آیا به سنجش تراکم استخوان نیاز دارید؟

پزشک با توجه به سن و شرایط شما در خصوص نیاز به سنجش تراکم استخوان تصمیم گیری می کند.



کارت ویزیت مجازی
مرکز تحقیقات استنوپروز
takl.in/ORB



روز جهانی پوکی استخوان / ۲۸ مهر ۱۴۰۵

مصرف منظم و مستمر داروهای پوکی استخوان بخش مهمی از اثربخشی درمان است؛ درمان را جدی بگیرید.



کارت ویزیت مجازی
مرکز تحقیقات استنوپروز
takl.ink/ORC



روز جهانی پوکی استخوان / ۲۸ مهر ۱۴۰۵



حداکثر تراکم استخوان تا قبل از ۳۰ سالگی حاصل می‌شود. تراکم بیشتر در سنین جوانی شانس پوکی استخوان را در سنین بالاتر کاهش می‌دهد. رعایت **رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی کافی** در کودکی و جوانی می‌تواند در رسیدن به حداکثر تراکم استخوانی کمک کند.

کارت ویزیت مجازی
مرکز تحقیقات استئوپروز
takl.ink/ORC



روز جهانی پوکی استخوان / ۲۸ مهر ۱۴۰۵

**الگوهای غذایی سالم حاوی
لبنیات، گوشت، میوه‌ها،
سبزیجات، غلات کامل،
آجیل و حبوبات با سلامت
استخوان و کاهش خطر
شکستگی مرتبط هستند.**

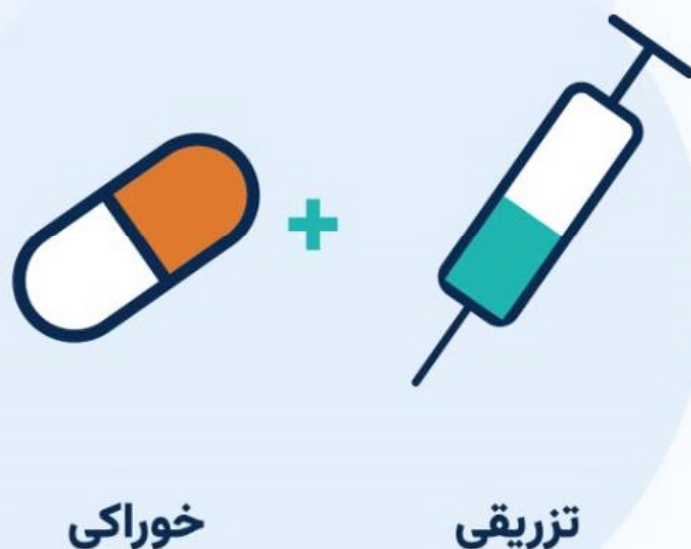


روز جهانی پوکی استخوان / ۲۸ مهر ۱۴۰۵



**در افراد مصرف‌کننده سیگار
و قلیان خطر شکستگی
ناشی از پوکی استخوان
بالتر از افرادی است که
دخانیت استفاده نمی‌کنند.**

روز جهانی پوکی استخوان / ۲۸ مهر ۱۴۰۵



**درمان پوکی استخوان شامل
اصلاح سبک زندگی و
دریافت درمان‌های دارویی
به تجویز پزشک (خوراکی یا
تزریقی) می‌باشد.**

کارت ویزیت مجازی
مرکز تحقیقات استئوپروز
takl.ink/ORC



روز جهانی پوکی استخوان / ۲۸ مهر ۱۴۰۵



ویتامین دی



کلسیم



ورزش



پروتئین

**دریافت کافی کلسیم،
ویتامین دی و پروتئین در
رژیم غذایی، ورزش و عدم
مصرف دخانیات از راه‌های
مؤثر برای پیشگیری از پوکی
استخوان است.**

روز جهانی پوکی استخوان / ۲۸ مهر ۱۴۰۵



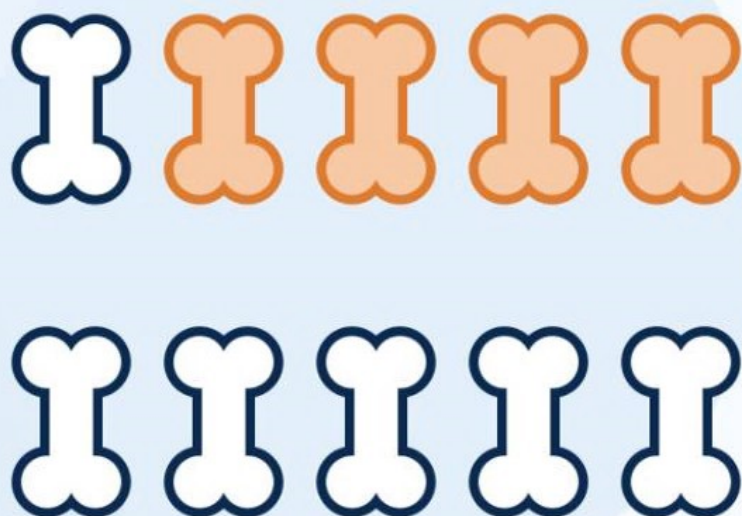
**ورزش‌های هوازی با شدت و
سرعت بالا مانند دویدن،
کوهنوردی و پیاده‌روی سریع
(پس از مشورت با پزشک)
می‌تواند باعث افزایش تراکم
استخوان شود.**

کارت ویزیت مجازی
مرکز تحقیقات استئوپوروز
takl.ink/ORC



روز جهانی پوکی استخوان / ۲۸ مهر ۱۴۰۵

۴ از ۱۰



بر اساس مطالعات انجام
شده در کشور، از هر ۱۰ زن
بالای ۵۰ سال، ۴ نفر مبتلا
به پوکی استخوان هستند.

روز جهانی پوکی استخوان / ۲۸ مهر ۱۴۰۵

پوکی استخوان ممکن است تا زمان بروز شکستگی، علامت مشخصی نداشته باشد؛ برای ارزیابی به پزشک مراجعه کنیم.



کارت ویزیت مجازی
مرکز تحقیقات استنوپروز
takl.in/ORC



اگر سابقه خانوادگی پوکی استخوان یا شکستگی لگن دارید، درباره ارزیابی سلامت استخوان خود با پزشک مشورت کنید.



اگر از داروهای زیر استفاده می‌کنید، درباره سلامت استخوان‌های خود با پزشک مشورت کنید.



کورتون‌ها

(دگزامتازون، بتامتازون، پیردنیزولون)



داروهای درمان دیابت

(پیوگلیتازون)



داروهای کاهنده اسید معده

(امپرازول، پنتوپرازول، لانزوپرازول)



داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی

(سیکلوسپورین، تاکرولیموس)



داروهای درمان سرطان پروستات

(لوپرولاید، گوزرلین، دگارلیکس)



داروهای درمان سرطان پستان

(آناستروزول، لتروزول، اگزمستان)



داروهای ضد افسردگی

(فلوکستین، فلوکسامین، پاروکستین)



داروهای ضد تشنج

(فنوباربیتال، کاربامازپین، فنی توئین)



شبکه تحقیقات استنوپروز کشوری



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



انجمن استنوپروز ایران



مرکز تحقیقات استنوپروز
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت
و کنترل بیماری‌ها

اگر با این بیماری‌ها زندگی می‌کنید، مراقبت از سلامت استخوان را جدی بگیرید.

آرتریت روماتوئید



بیماری‌های گوارشی



سرطان پروستات و پستان



دیابت



بیماری مزمن کلیه



اختلالات تیروئید و پاراتیروئید



بیماری‌های ریوی

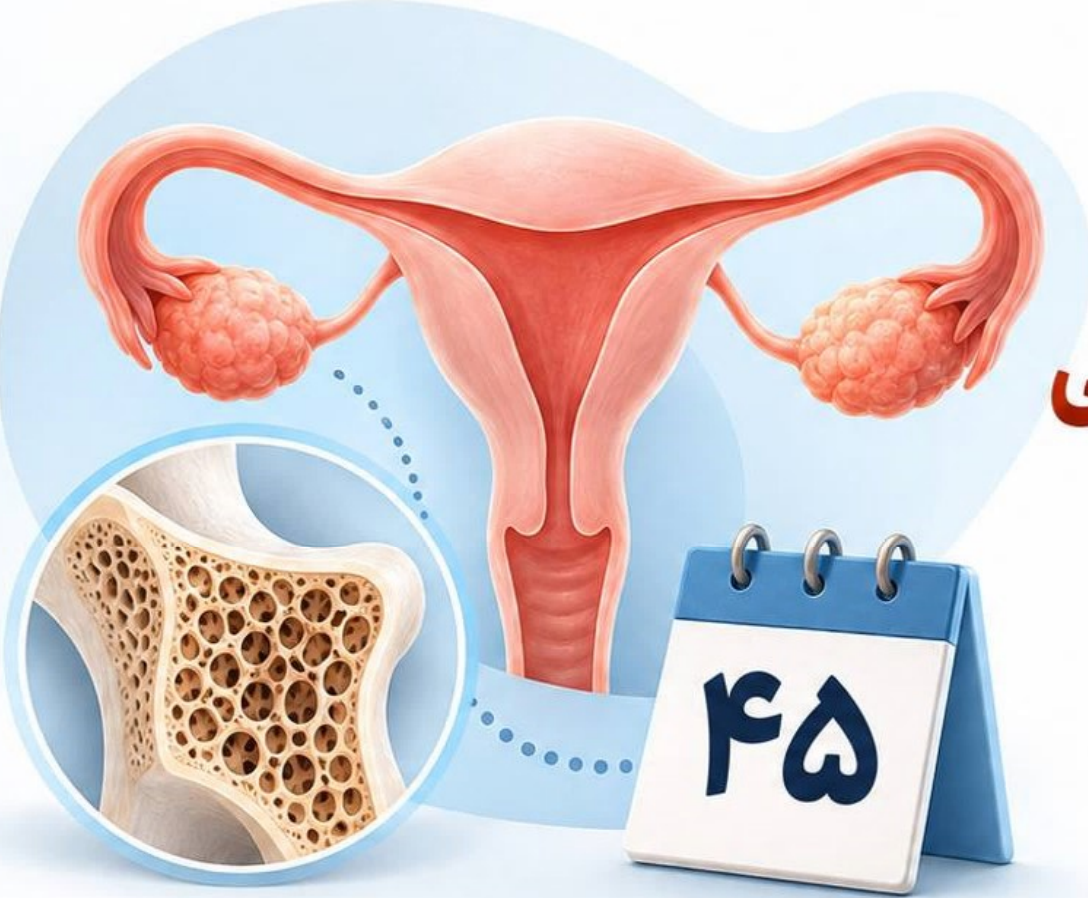


اچ آی وی



روز جهانی پوکی استخوان / ۲۸ مهر ۱۴۰۵

**یائسگی یا برداشتن
تخمدان ها قبل از ۴۵ سالگی
باعث افزایش خطر
پوکی استخوان می شوند؛
با پزشک مشورت کنید.**



کارت ویزیت مجازی
مرکز تحقیقات استنوپروز
takl.in/ORB



شبکه تحقیقات استنوپروز کشوری



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



انجمن استنوپروز ایران



مرکز تحقیقات استنوپروز
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سخت: بهشت
دکتر: رستمی، ایمانی، دلی، نیر، اکرم