

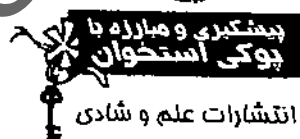
به نام خدا

# پیشگیری و مبارزه با پوکی استخوان

تألیف  
دکتر منوچهر صوفی

انتشارات علم و شادی

|                     |                                                                                      |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسنامه          | : صیونت، منوچهر، ۱۳۱۶ -                                                              |
| عنوان و نام پدیدآور | : پیشگیری و مبارزه با یوکی استخوان/ تالیف منوچهر صیونت، با همکاری مزده و پیام صیونت. |
| مشخصات نشر          | : تهران: علم و شادی، ۱۳۸۹                                                            |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۷۶ ص: مصور.                                                                       |
| شابک                | : 978-964-6583-63-4                                                                  |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                               |
| موضوع               | : یوکی استخوان                                                                       |
| شناسه افزوده        | : صیونت، مزده، ۱۳۵۳ -                                                                |
| شناسه افزوده        | : صیونت، پیام، ۱۳۵۶ -                                                                |
| رده بندی کنگره      | : ۱۳۸۹ ۸۶ ص ۹ پ / RC ۹۳۱                                                             |
| رده بندی دیویی      | : ۶۱۶ / ۷۱۶                                                                          |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۲۲۵۸۳۳۸                                                                            |



مؤلف : دکتر منوچهر صیونت

با همکاری : مزده و دکتر پیام صیونت

چاپ اول : ۱۳۹۰

تیراژ : ۳۰۰۰ جلد

حروفچینی و صفحه آرای : توکلی ۶۶۹۶۶۶۹۷

لینوگرافی : ترنج

چاپ و صحافی : آپل

ناشر : علم و شادی

تلفن : ۸۸۰۰۷۱۱۲ - ۸۸۰۰۶۹۳۰

فاکس : ۸۸۰۰۵۲۰۳

## فهرست مطالب

- بخش اول: پیشگیری از پوکی استخوان با تغذیه مناسب..... ۹
- تغذیه خوب، فراتر از فقط خوردن کلسیم است ..... ۱۰
- ارتباط کلسیم با استحکام استخوانها ..... ۱۰
- شما به چه مقدار کلسیم احتیاج دارید؟ ..... ۱۱
- بهترین منابع کلسیم در غذاها ..... ۱۱
- چه مقدار کلسیم از غذاها عاید می‌شود؟ ..... ۱۳
- موانع و مشکلات برای مصرف کلسیم ..... ۱۴
- آیا کلسیم آماده برای استفاده بدن است؟ ..... ۱۶
- تدابیر لازم برای مصرف مکمل‌های کلسیم ..... ۱۸
- در خوردن مکمل‌های کلسیم زیاده‌روی نکنید ..... ۱۹
- از نوع مکمل کلسیم با اطلاع باشید ..... ۲۰
- بدانید بیشترین کلسیم را غیر از مکمل‌ها چگونه به دست بیاورید ..... ۲۱
- اهمیت حیاتی ویتامین D ..... ۲۲
- ویتامین D و غذاها ..... ۲۳
- ویتامین D و آفتاب ..... ۲۴
- چگونه می‌توان از تأمین ویتامین D مطمئن شد؟ ..... ۲۵
- اجتناب از خطرات آفتاب ..... ۲۶
- آشنایی با جدیدترین مواد مغذی برای استخوان‌ها ..... ۲۷
- نقش منیزیم در ساخت استخوان‌ها ..... ۲۷
- نقش سایر مواد مغذی در ساخت استخوان‌ها ..... ۲۸
- تأثیر سویا در تقویت استخوان‌ها ..... ۳۰
- یک رژیم غذایی خوب برای استخوان‌ها ..... ۳۱
- فواید مصرف سویا برای سلامتی ..... ۳۲

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| بخش دوم: اقدامات عملی برای بهبود استخوان‌ها      | ۳۳ |
| اصول برنامه ورزشی برای مبارزه با پوکی استخوان    | ۳۴ |
| ۱- ورزش هوازی با سنگینی بدن                      | ۳۵ |
| ۲- ورزش ضربه‌ای                                  | ۳۵ |
| ۳- ورزش تقویتی                                   | ۳۶ |
| ۴- ورزش برای افزایش توانایی در حفظ تعادل بدن     | ۳۷ |
| ۵- ورزش کششی                                     | ۳۷ |
| بخش سوم: ۱۲ هفته مبارزه با پوکی استخوان          | ۳۹ |
| قبل از شروع برنامه‌های ورزشی چه باید کرد؟        | ۴۰ |
| موضوع‌های مخصوص برای افراد مبتلا به پوکی استخوان | ۴۲ |
| اجرای ورزش هوازی با سنگینی بدن                   | ۴۲ |
| انتخاب ورزش هوازی                                | ۴۳ |
| پیاده‌روی                                        | ۴۴ |
| «بالا و پایین پریدن» و «دوبدن»                   | ۴۵ |
| بالا و پایین رفتن از پله                         | ۴۶ |
| درجه‌بندی ورزش‌های هوازی                         | ۴۶ |
| تنیس و سایر ورزش‌های راکتی                       | ۴۷ |
| ورزش‌های تیمی یا گروهی                           | ۴۷ |
| دستورات عمومی برای انجام ورزش‌های هوازی          | ۴۷ |
| سنجش نتیجه فعالیت‌های هوازی                      | ۴۹ |
| اجرای ورزش‌های ضربه‌ای                           | ۵۱ |
| ورزش‌های ضربه‌ای - پرشی                          | ۵۲ |
| جهش‌های پا باز - پا بسته                         | ۵۲ |
| جهش‌های عمودی یا ضربه‌ای                         | ۵۵ |
| ورزش جهشی با طناب (طناب بازی)                    | ۵۸ |
| تقویت استخوان مچ دست‌ها                          | ۶۰ |
| اجرای ورزش‌های تقویتی                            | ۶۳ |
| توصیه‌های عمومی برای انجام ورزش‌های تقویتی       | ۶۵ |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| بخش چهارم: اجرای برنامه ورزشی به مدت ۱۲ هفته بر ضد             |     |
| بوکی استخوان.....                                              | ۶۹  |
| اجرای ورزش‌ها از ابتدا تا هفته سوم.....                        | ۶۹  |
| تمرین شماره ۱: قوز کردن با پاهای باز.....                      | ۶۹  |
| تمرین شماره ۲- بالا و پایین بردن پا از یک پله.....             | ۷۲  |
| تمرین شماره ۳- فشار دست‌ها به بالا - در حالت نشسته.....        | ۷۵  |
| تمرین شماره ۴- حرکت پرواز به جلو.....                          | ۷۸  |
| اجرای ورزش از هفته چهارم تا هفتم.....                          | ۸۱  |
| تمرین شماره ۵- انقباض یا کشش پشت.....                          | ۸۲  |
| تمرین شماره ۶ (الف) - ورزش شکم (فروردن شکم).....               | ۸۴  |
| تمرین شماره ۶ (ب) - ورزش شکم (برگرداندن پاها).....             | ۸۶  |
| اجرای ورزش از هفته هشتم تا یازدهم.....                         | ۸۹  |
| تمرین شماره ۷- بالا آوردن پا از بهار.....                      | ۸۹  |
| تمرین شماره ۸ (الف) - ورزش قوزک پا.....                        | ۹۱  |
| تمرین شماره ۸ (ب) - ورزش قوزک پا فشار آوردن به انگشتان پا..... | ۹۴  |
| اجرای ورزش از هفته دوازدهم و بعد از آن.....                    | ۹۸  |
| تمرین شماره ۹- ورزش فشار به سینه CHEST PRESS.....              | ۹۸  |
| تمرین شماره ۱۰- ورزش عضله دو سر بازو.....                      | ۱۰۱ |
| پیچیدن دست با حرکت وضعی.....                                   | ۱۰۱ |
| یک تمرین جدید - گردش پا به جلو.....                            | ۱۰۵ |
| یک برنامه تقویتی مخصوص برای هر فرد.....                        | ۱۰۹ |
| تمرین برای حفظ تعادل بدن.....                                  | ۱۱۲ |
| اجرای تمرین برای حفظ تعادل بدن.....                            | ۱۱۴ |
| حالت بدنی استوار و حالت جنبشی.....                             | ۱۱۴ |
| ایستادن روی یک پا به حالت لک لک.....                           | ۱۱۷ |
| راه رفتن با قرار دادن پاها در یک خط.....                       | ۱۱۹ |
| ورزش‌های کششی.....                                             | ۱۲۱ |

- ۱۲۳..... اجرای تمرینات کششی
- ۱۲۳..... کشش عضلات پشت ران
- ۱۲۵..... کشش شانه‌ها
- ۱۲۷..... کشش بالای پشت
- ۱۲۹..... آنچه که در ۱۲ هفته اول به دست می‌آورید
- ۱۲۹..... برنامه‌ریزی برای اجرای ورزش‌ها
- ۱۳۱..... اثرات اجرای برنامه ورزشی از هفته ۱ تا ۳
- ۱۳۱..... اثرات اجرای برنامه ورزشی از هفته ۴ تا ۷
- ۱۳۱..... اثرات اجرای برنامه ورزشی از هفته ۸ تا ۱۱
- ۱۳۲..... اثرات اجرای برنامه ورزشی از هفته ۱۲ به بعد
- ۱۳۲..... پس از آن چه روی خواهد داد؟
- ۱۳۵..... بخش پنجم: کارهای اجرایی برای استحکام استخوان‌ها
- ۱۳۵..... اختصاص یک ساعت وقت در سال
- ۱۴۱..... چگونه باید شروع کرد؟
- ۱۴۴..... غلبه بر موانع موقت
- ۱۴۴..... اگر دچار مشکل شدید به مرحله شروع برگردید
- ۱۴۵..... اگر در جریان کار آنها ادامه ندهید چه می‌شود؟
- ۱۴۶..... اگر به کمک دیگران احتیاج داشتید
- ۱۴۹..... موقعی که ورزش آسیب می‌رساند
- ۱۴۹..... انواع مختلف درد در اثر ورزش
- ۱۵۱..... بخش ششم: مردها نیز مبتلا به پوکی استخوان می‌شوند
- ۱۵۲..... در مردها، استخوان‌های چگونه تشکیل می‌شوند
- ۱۵۳..... نشانه‌های پوکی استخوان در مردان
- ۱۵۴..... مردهایی که در معرض خطر قرار دارند
- ۱۵۴..... پایین بودن میزان هورمون تستوسترون
- ۱۵۵..... ارتباط نژاد و توارث با پوکی استخوان
- ۱۵۶..... ارتباط تیپ یا نوع بدن با پوکی استخوان

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| ارتباط رژیم غذایی و اختلالات تغذیه‌ای .....             | ۱۵۶ |
| ارتباط سابقه بیماری‌ها و مصرف داروها .....              | ۱۵۶ |
| ارتباط روش زندگی با پوکی استخوان .....                  | ۱۵۷ |
| توصیه به انجام سنجش تراکم استخوان در مردها .....        | ۱۵۷ |
| پوکی استخوان ذاتی .....                                 | ۱۵۸ |
| تطبیق برنامه مبارزه با پوکی استخوان مردان با زنان ..... | ۱۵۸ |
| تغذیه و برنامه غذایی برای مردان .....                   | ۱۵۹ |
| ورزش و برنامه ورزشی برای مردان .....                    | ۱۵۹ |
| دارو درمانی برای مردان .....                            | ۱۶۱ |
| پوکی استخوان به علت وجود یک مشکل در مردها .....         | ۱۶۱ |
| بخش هفتم: پرسش‌های مهم درباره پوکی استخوان .....        | ۱۶۳ |
| پرسش و پاسخ درباره پوکی استخوان .....                   | ۱۶۳ |
| پرسش و پاسخ درباره سنجش تراکم استخوان .....             | ۱۶۵ |
| پرسش و پاسخ درباره تغذیه .....                          | ۱۶۶ |
| پرسش و پاسخ درباره ورزش .....                           | ۱۶۸ |
| پرسش و پاسخ درباره دارو درمانی .....                    | ۱۷۱ |