

تغذیه، ورزش و سلامت استخوان

با تغذیه مناسب و ورزش از پوکی استخوان پیشگیری کنیم

مؤلفین:

دکتر ربابه شیخ الاسلام

دکتر پرینسا ترابی

فریبا کلاهدوز

زیر نظر:

دکتر سید مرتضی صفوی

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه

دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت سلامت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

شیخ الاسلام، ربابه، ۱۳۷۴ -

آیا می توان از هوکی استخوان پیشگیری کرد؟ / مؤلفین ربابه شیخ الاسلام، پریسا ترابی، فریبا کلاهدوز (برای) دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت سلامت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی -

تهران: کلک خیال، ۱۳۸۴،

ISBN ۹۶۴-۷۳۱۲-۱۴-۸

۴۰ ص:، منصور، جدول.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات قیفا.

کتابنامه: ص: ۴۰.

۱. هوکی استخوان: ۲. هوکی استخوان - - تأثیر تغذیه. ۳. هوکی استخوان - - پیشگیری. لف. ترابی، پریسا، ۱۳۵۰ - ب. کلاهدوز، فریبا، ج. ایران، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، دفتر بهبود تغذیه جامعه، د. عنوان.

۶۱۶/۴۱۶

۹۳۶ ش ۹ پ / RC۹۳۶

۸۳-۷۸۳۹۷ م

کتابخانه ملی ایران

کتاب

تغذیه، ورزش و سلامت استخوان

با تغذیه مناسب و ورزش از هوکی استخوان پیشگیری کنیم.

مؤلفین: دکتر ربابه شیخ الاسلام

دکتر پریسا ترابی

فریبا کلاهدوز

زیر نظر: دکتر سید مرتضی صفوی

انتشارات: کلک خیال

نظارت چاپ: شیمیا قاسمی

چاپ اول: ۱۳۸۵

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: رامین

شابک: ۹۶۴-۷۳۱۲-۱۴-۸

حق چاپ برای مؤلفین محفوظ است.

۷	- پیشگفتار
۹	- مقدمه
	فصل اول
۱۳	- تعریف پوکی استخوان
۱۴	- اثر افزایش سن بر بافت استخوان
۱۸	- عوامل مؤثر بر پوکی استخوان
	فصل دوم
۲۱	- عوامل تغذیه‌ای مؤثر بر تراکم استخوان
۲۳	۱- کلسیم
۲۲	۲- ویتامین D
۲۵	۳- فلوئور
۲۵	۴- سایر املاح
۲۶	۵- ویتامین K
۲۷	۶- پروتئین
۲۸	۷- الکل
۳۸	- توصیه‌ها و مراقبت‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری از پوکی استخوان
۳۲	- نقش ورزش در پیشگیری از پوکی استخوان
۴۵	- جدول منابع غذایی و نقش مواد مغذی در بدن
۴۷	- منابع

پیشگفتار

پوکی استخوان یا استئوپروز شایع‌ترین بیماری متابولیک استخوان است که امروزه با بالا رفتن متوسط سن افراد جامعه به عنوان یک معضل بهداشتی مطرح شده است. از سال ۱۹۹۱ سازمان جهانی بهداشت، استئوپروز را بعد از سکته‌های قلبی و مغزی و سرطان‌ها به عنوان چهارمین دشمن اصلی سلامت انسان معرفی کرده است. از استئوپروز به عنوان یک اپیدمی خاموش یاد می‌شود زیرا علائم بالینی ندارد و در صورتی که اقدامی برای پیشگیری و یا درمان آن صورت نگیرد، پیشرفت می‌کند و اولین علامت خود را به شکل عوارض جانبی که شکستگی استخوان‌ها است نشان می‌دهد.

بر اساس آمار موجود شیوع استئوپروز در مناطق مختلف دنیا از ۴ تا ۴۰ درصد متغیر است و پیش‌بینی می‌شود استئوپروز در آینده به عنوان یک تهدید جدی سلامت عمومی مطرح شود. در حال حاضر از هر ۳ نفر زن که به سن ۶۵ سالگی می‌رسند یک نفر دچار شکستگی مهره و از هر ۵ زن که به سن ۷۰ سالگی می‌رسند یک نفر دچار شکستگی استخوان ران می‌شود. بطور کلی زنان در مقایسه با مردان ۲ برابر بیشتر در معرض ابتلا به استئوپروز هستند.

با توجه به آمارهای جهانی و بر اساس برآورد کمیته کشوری پیشگیری از استئوپروز در ایران، تخمین زده می‌شود که از جمعیت ۶۵ میلیون نفری ایران که بالغ بر ۷ میلیون نفر آن، بالاتر از ۵۰ سال دارند، ۱/۷ میلیون نفر در معرض خطر شکستگی استخوان قرار دارند. اطلاعات محدودی در ارتباط با شیوع این مشکل در کشور موجود است ولی مطالعات نشان داده است که متأسفانه تراکم استخوان ایرانیان نسبت به استانداردهای بین‌المللی کم است. با توجه به واقعیت‌های موجود می‌توان پیش‌بینی کرد هزینه ناشی از استئوپروز که بر جامعه تحمیل می‌شود قابل توجه است و ضرورت دارد برنامه‌های مداخله‌ای مناسبی برای پیشگیری از آن طراحی و اجرا گردد.

مؤلفین

در حال حاضر بیماری‌های غیر واگیر همچون سکته‌های قلبی و مغزی، افزایش فشارخون، دیابت، انواع سرطان‌ها و بیماری‌های استخوان (خصوصاً پوکی استخوان) در اکثر نقاط جهان رو به گسترش است. متأسفانه بررسی‌ها نشان می‌دهند که در کشور ما نیز بیماری‌های مزمن روند رو به رشدی را طی می‌کنند. تغییر شیوه زندگی و عمدتاً رژیم غذایی و الگوی مصرف غذا که از عوامل مهم و زمینه ساز این بیماری‌ها به شمار می‌رود، ضمن کاهش طول عمر افراد جامعه، هزینه‌های درمانی سنگینی را به کشور تحمیل می‌کند. در دنیا حدود ۶۰ درصد از مرگ و میر سالانه و حدود نیمی از کل بار بیماری‌ها در جهان متعاقب شیوه ناسالم زندگی و بیماری‌های غیر واگیر است.

خوشبختانه بروز و شیوع این بیماری‌ها به طرز چشمگیری با بهبود شیوه زندگی از طریق اصلاح عادات غذایی، افزایش فعالیت جسمانی و پرهیز از مصرف دخانیات کاهش می‌یابد.

کتاب حاضر تحت عنوان "تغذیه، ورزش و سلامت استخوان" حاصل تلاش همکار ارزشمندمان در دفتر بهبود تغذیه و مدیر گروه تغذیه بزرگسالان و بهبود شیوه زندگی سرکارخانم دکتر پریسا ترابی است.

هدف از نگارش آن بیان اهمیت رژیم غذایی و فعالیت بدنی در حفظ سلامت استخوان و پیشگیری از یکی از شایعترین و ناتوان کننده‌ترین بیماری‌های غیر واگیر در جامعه یعنی پوکی استخوان و عوارض ناشی از آن می‌باشد.

موفقیت ایشان را در تهیه این نوشتار تبریک گفته و مطالعه این کتاب را به کلیه افرادی که نگران سلامت استخوان‌های خود هستند به ویژه خانم‌های جوان، میانسال و سالمند توصیه می‌نمایم.

دکتر سید مرتضی صفوی

عضو هیئت علمی دانشگاه و مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت سلامت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی