

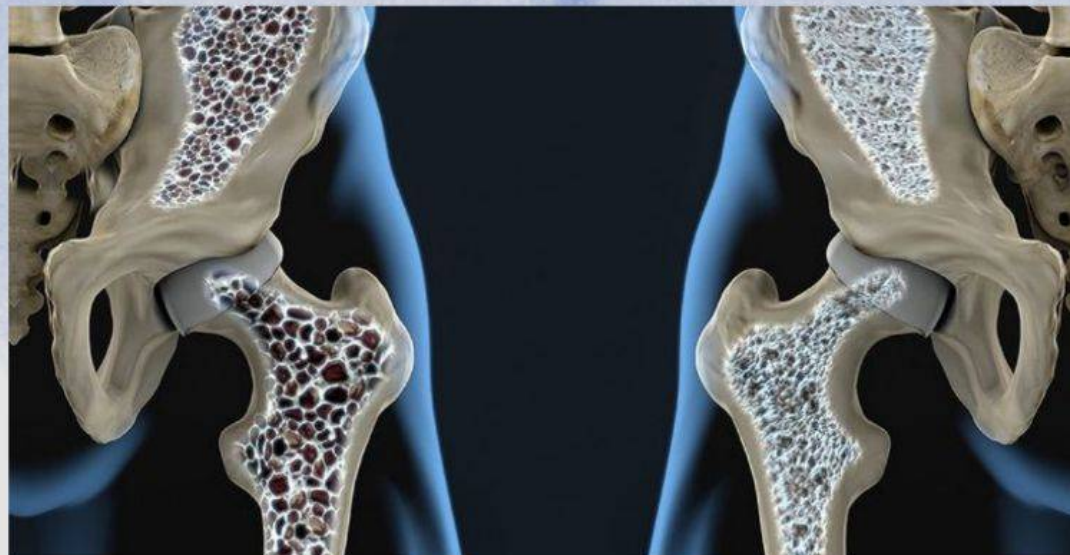
کمیپن اطلاع رسانی پوکی استخوان

قسمت پنجم



عوامل مستعد کننده ابتلا به پوکی استخوان

این عوامل به دو دسته ی تغییر پذیر
و تغییر ناپذیر تقسیم می شوند.
امروز به بررسی عوامل **تغییر پذیر** می پردازیم.



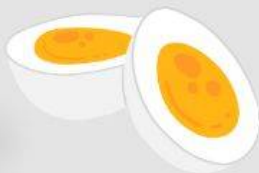
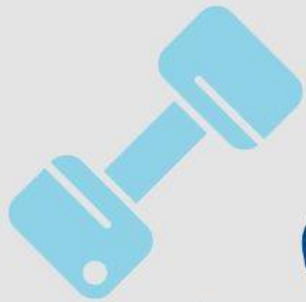


عوامل تغییرپذیر

دسته ای از عوامل هستند

که ما با اصلاح آن ها می توانیم

خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش دهیم.



عوامل تغییر پذیر:

- _ رژیم غذایی سالم و غنی از مواد ضروری
- برای سلامت استخوان
- _ ورزش و فعالیت بدنی
- _ دریافت کافی نور خورشید
- _ حفظ توده بدنی مناسب
- _ پرهیز از مصرف دخانیات و الکل





آیا می‌دانید چطور می‌توان
با رژیم غذایی سالم از ابتلا
به پوکی استخوان
پیشگیری کرد؟
در قسمت بعد به این
سوال پاسخ خواهیم داد