

کمپین اطلاع رسانی پوکی استخوان

قسمت هفتم



ویتامین D و پیشگیری از پوکی استخوان

ویتامین دی در جذب کلسیم، عملکرد عضلات، حفظ تعادل و پیشگیری از زمین خوردن نقش پررنگی دارد. تماس با نور خورشید منبع ۷۰ تا ۸۰ درصد ویتامین دی مورد نیاز بدن است. منابع غذایی محدودی مانند ماهی های پرچرب از قبیل سالمون، ساردین، و همچنین تخم مرغ نیز برای ویتامین دی موجود هستند. میزان ویتامین دی مورد نیاز بدن ما، روزانه ۶۰۰ واحد در افراد با سن کمتر از ۷۱ سال و ۸۰۰ واحد در افراد بالای ۷۱ سال می باشد.



دریافت نور خورشید

تماس با نور خورشید منبع اصلی تامین ویتامین دی مورد نیاز بدن است. در نیمه ی دوم سال که پوست نور خورشید کمتری دریافت میکند، توصیه می شود که پوست خود را یک یا دو بار در روز و هر بار حدود ده دقیقه، در معرض تابش نور خورشید قرار دهید. اگر هوا ابری باشد، برای تولید همان مقدار ویتامین دی که در یک روز آفتابی اتفاق میفتد، به زمان بیشتری نیاز است. وجود شیشه، لباس و یا ضدآفتاب مانع تاثیرگذاری مناسب اشعه خورشید بر ساخت ویتامین دی می باشد.



دریافت نور خورشید

پوست تیره، ویتامین دی را با سرعت کمتری تولید می‌کند.
همچنین در افراد مسن در مقایسه با افراد جوان، پوست
در مواجهه با نور خورشید میزان ویتامین دی کمتری تولید می‌کند.
برای جلوگیری از صدمات پوستی، در ساعات اوج تابش نور خورشید
(۱۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر) در معرض آن قرار نگیرید. همچنین اگر
پوست شما بیش از ۱۰ دقیقه در معرض آفتاب است، همیشه
از کرم های ضد آفتاب برای محافظت از پوست خود
در برابر آسیب استفاده کنید.





**آیا می‌دانید مصرف
دخانیات و نوشیدنی‌های
الکلی چه تاثیری در ابتلا به
پوکی استخوان دارند؟
در قسمت بعد به این
سوال پاسخ خواهیم داد**



دانشگاه علوم پزشکی تهران



انجمن استخوانپوکی ایران



دانشگاه علوم پزشکی تهران
خدمات بهداشتی و درمانی تهران