



آیا در معرض خطر سقوط و شکستگی قرار دارید؟

در صورتیکه موارد زیر را دارید خطر افتادن و شکستگی را در نظر بگیرید

- ضعف بینایی و شنوایی
- اختلال در راه رفتن و تعادل
- استفاده از داروهای آرام بخش ، ضد درد و ضد فشارخون
- اختلالات عصبی
- ضعف عضلانی

در صورتیکه محیط منزل شما ویژگی های زیر را دارد خطر افتادن و شکستگی را در نظر بگیرید

- خیس و لغزنده بودن کف آشپزخانه ، سرویس بهداشتی و حمام
- استفاده از قالیچه های متعدد برای پوشاندن زمین
- خرابی لامپ ها یا استفاده از نور کم در محیط منزل
- وجود سطوح غیر هم سطح

در هم تنیدگی سیم های مختلف در کف زمین

راهنمای خود مراقبتی برای پیشگیری از سقوط :

- برداشتن سیم ها و اتصالات سست شده از سطح زمین
- استفاده از ترمز فرش برای قالی و قالیچه های کوچک
- نصب میله های کمکی در حمام ، سالن و پله ها
- استفاده از کفش های پاشنه کوتاه و محکم
- جلوی دست گذاشتن تمام موارد مورد نیاز برای افراد سالمند
- به حداقل رساندن بی نظمی و به هم ریختگی در خانه
- استفاده از قالیچه هایی که لغزنده نیستند
- روشن نگه داشتن راهروها ، پله ها و ورودی ها
- خودداری از تعبیه پله بین بخش های مختلف منزل
- استفاده از محافظ لگن برای افرادی که در معرض خطر سقوط قرار دارند

راهنمای خود مراقبتی برای سلامت استخوان :

- در صورت نیاز ، مکمل « ویتامین د » رابه میزان لازم استفاده کنید . میزان لازم را پزشک به شما خواهد گفت .
- به منظور جلوگیری از پوکی استخوان ، مصرف قهوه و نوشابه را محدود کنید .
- در صورتی که در معرض خطر افتادن هستید ، برای دریافت مشاوره یا وسایل محافظتی به پزشک مراجعه کنید .
- مصرف پروتئین مناسب برای حفظ عملکرد سیستم عضلانی اسکلتی ضروری است . در صورت تمایل به استفاده از رژیم های غذایی با پزشک خود مشورت کنید .
- اگر در معرض خطر ابتلاء به پوکی استخوان هستید به پزشک مراجعه کرده و سطح ویتامین دی خود را اندازه بگیرید .
- به منظور جلوگیری از پوکی استخوان ، مصرف سیگار و الکل را قطع کنید .
- به مدت ۳ تا ۴ روز در هفته و هر روز ۳۰ تا ۴۰ دقیقه پیاده روی کنید .
- با انجام ورزش های مختلف استقامتی و تعادلی (طبق مشورت با پزشک) ، زندگی فعال داشته باشید .
- خانم های بالای ۵۰ سال باید روزانه ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم مصرف کنند . در صورتی که دریافت کلسیم شما از طریق مواد غذایی کمتر از ۸۰۰ میلی گرم در روز است . با نظر پزشک از مکمل کلسیم استفاده کنید .

منبع : مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر وزارت بهداشت - تحقیقات استئوپروز

*شماره تماس جهت پاسخگویی به سوالات شما (۰۸۷۳۵۲۲۰۱۵۰ داخلی ۴۵۶)