



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



العادات الصحية لمقاومة

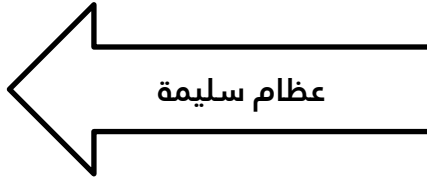
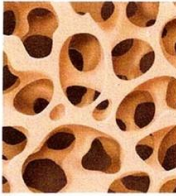
هشاشة العظام

Healthy Habits for

Osteoporosis prevention

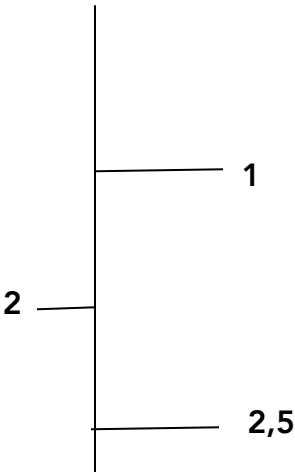
ما هو مرض هشاشة العظام؟

هو مرض صامت يتسبب في ضعف العظام وزيادة فرصة تعرضها للكسور.



ماهي درجة هشاشة العظام لديك

بحسب الفحص؟



الكالسيوم

هو العنصر الأساسي في تكوين هيكلنا العظمي (لذلك يُنصح

بتناول 1200 ملي جرام من الكالسيوم يوميًا)

1- مصادر الكالسيوم الطبيعية يفضل الاعتماد عليها مثل:

- الحليب ومشتقات الألبان (تعتبر أهم مصادر الكالسيوم)



ينصح بتناولها 3-4 حصص يوميًا كوب حليب أو لبن - قطعة

جبن - علبة زبادي

-الخضروات الورقية مثل:

السبانخ



الخس



الملفوف



البروكلي



والسردين



-سمك السلمون

-المكسرات



2- المكملات الغذائية: أقراص الكالسيوم التي قام طبيبك

بوصفها لك.

فيتامين د

له دور أساسي في عملية امتصاص الكالسيوم من الغذاء في

الأمعاء

تبلغ الحصة اليومية الموصى بها من فيتامين د للبالغين 800-2000 وحدة دولية.

ويمكن الحصول عليها من المكملات الغذائية التي قام طبيبك بوصفها لك.

المكملات الغذائية

إما أن تكون على شكل قطرات أو على شكل أقراص تؤخذ أسبوعياً أو شهرياً على حسب توصية الطبيب. كما يتكون فيتامين د بالجسم عند التعرض لضوء الشمس ولكنه مصدر لا يعتمد عليه دائماً.

الأوقات المناسبة للتعرض لأشعة الشمس

• فترة الصيف: • من 8:30 صباحًا حتى 10:30 صباحًا	• فترة الشتاء: • من 10 صباحًا حتى الساعة 2 بعد الظهر
	



يجب أن يتعرض 20% من الجسم بشكل مباشر كـ

(الذراعين والساقين) لمدة 10-15 دقيقة على

الأقل ثلاث مرات أسبوعيًا.

نصائح مهمة لمرضى هشاشة العظام

الأنشطة الرياضية:



- تساعد التمارين الرياضية على تقوية العضلات والمحافظة على توازن الجسم وتقليل خطر السقوط.
- ينصح بممارسة رياضة المشي أو الجري على الأقل عشرون دقيقة يوميًا.

الوقاية من السقوط:



- إن الوقاية من السقوط يعتبر أمرًا ضروريًا للتقليل من مخاطر الكسور الناجمة عن هشاشة العظام، ويمكن ذلك عن طريق اتباع بعض الاجراءات البسيطة.



التوقف عن العادات الضارة مثل التدخين وشرب

الكحول

لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

قسم الغدد الصماء

HEM1.18.000644

