

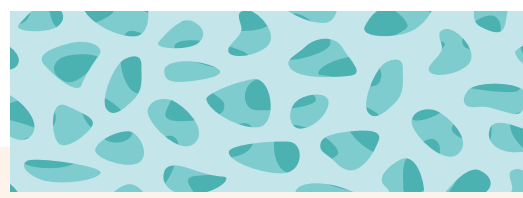
ก้าวขึ้น สุขภาพกระดูก

5 ขั้นตอน

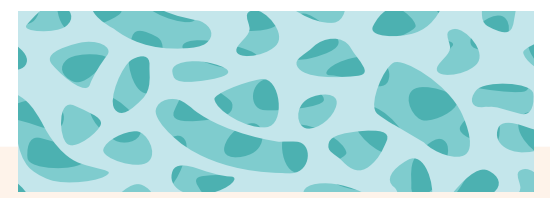
ในทุกช่วงอายุ มีห้าขั้นตอนในการมีสุขภาพกระดูกที่ดีขึ้น ซึ่งจะลดความเสี่ยงในอนาคตที่จะเป็นโรคกระดูกพรุนและกระดูกแตกหัก

โรคกระดูกพรุนคืออะไร

โรคกระดูกพรุนเป็นโรคที่ทำให้กระดูกอ่อนแอและเปราะบาง ดังนั้นจึงแตกหักได้ง่าย แม้หลังการหลั่งเล็กน้อย น้อยๆ ในขณะที่ยืนอยู่ อาการไอหรือจาม!

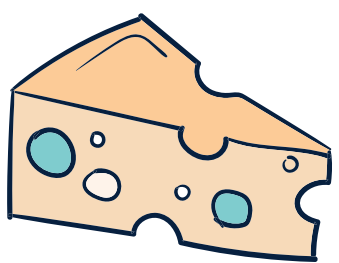


กระดูกธรรมดา



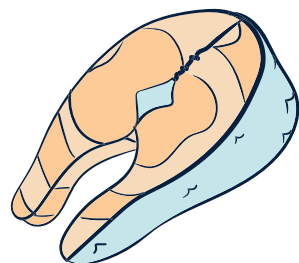
โรคกระดูกพรุน

1 ทานอาหารดีต่อสุขภาพกระดูก



แคลเซียม

เช่น ซีส โยเกิร์ต นม เครื่องดื่มถั่วเหลืองเสริม



โปรตีน

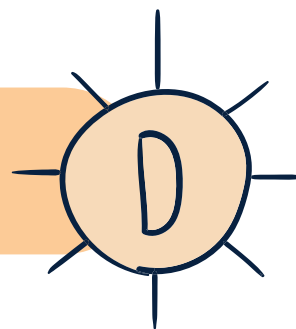
เช่น เนื้อสัตว์ ถั่ว ปลา ถั่วชิกพี



วิตามินและสารอาหาร

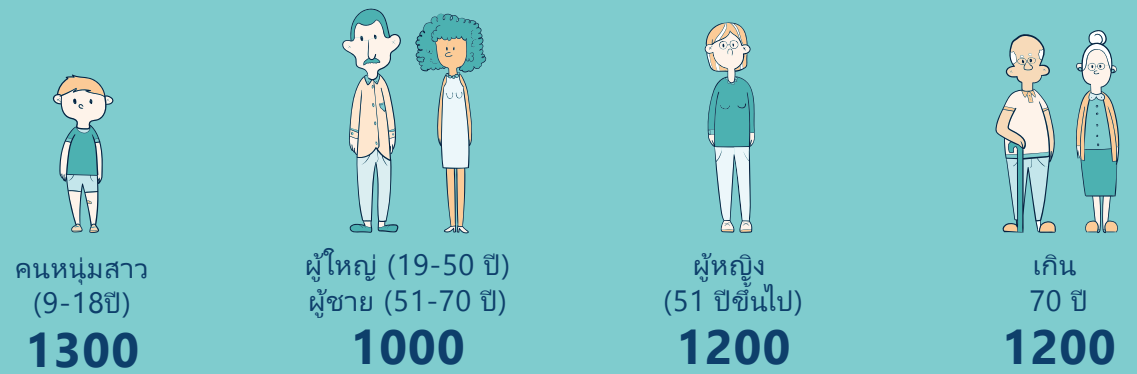
เช่น วิตามินดี วิตามินเค สังกะสี แมกนีเซียม

และได้รับวิตามินดีเพียงพอจากแสงแดด ใช้เวลากลางแจ้งเพื่อเจอแดด 10-20 นาทีทุกวัน (ใบหน้า มือ และแขน)



คุณได้รับแคลเซียมเพียงพอหรือไม่

ปริมาณแคลเซียมที่แนะนำต่อวัน* มก./วัน ในช่วงอายุต่างกัน



มอสซาเรลล่าชีส 60 กรัม = ความต้องการแคลเซียมโดยประมาณ 1/4 ต่อวัน



คะน้าดิบ 50 กรัม = แคลเซียมโดยประมาณ 32 มก.



คะน้าดิบ 50 กรัม = แคลเซียมโดยประมาณ 32 มก.

Ca

2 ออกกำลังกายเพื่อกระดูกและกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้น

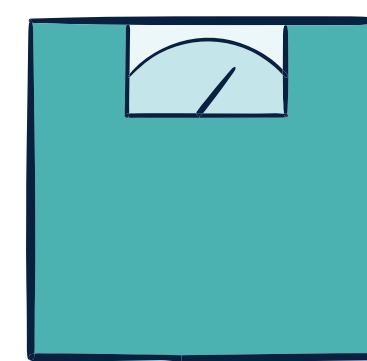


ตั้งเป้าออกกำลังกายเป็นเวลา 30-40 นาที สามถึงสี่ครั้งต่อสัปดาห์



การออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนักและการใช้ต้านทานดีที่สุด! ฝึกออกกำลังกายการทรงตัวด้วย!

3 รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับที่ดีต่อสุขภาพ

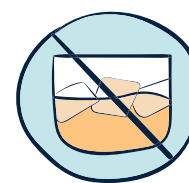


ค่าดัชนีมวลกายสูงกว่า 19 กก./ตร.ม.

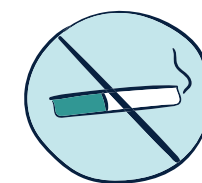
ดัชนีมวลกาย	ความหมาย
ต่ำกว่า 19	น้ำหนักน้อยเกินไป
19.1 - 24.9	ปกติ
25.0 - 29.9	น้ำหนักมากเกินไป
สูงกว่า 30.0	อ้วน



4 อย่าสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป

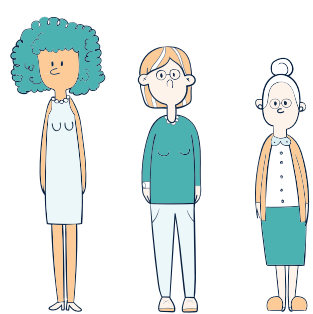


การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่า 2 หน่วยต่อวันเพิ่มความเสี่ยงกระดูกแตกหัก



การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงของการแตกหักของสะโพกเกือบสองเท่า

5 ระวังปัจจัยเสี่ยงส่วนบุคคลใดๆ



ความสูงลดลง 4 ซม./1 1/2 นิ้วขึ้นไป?

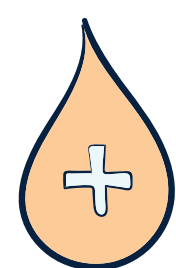


พันธุศาสตร์ ประวัติพ่อแม่กระดูกสะโพกหัก?



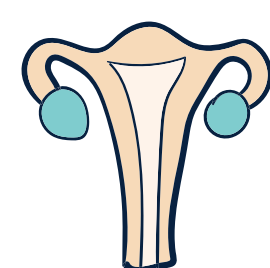
ยา

เช่น คอร์ติโคสเตียรอยด์หรือการรักษามะเร็ง?



โรค

เช่น ข้ออักเสบรูมาตอยด์ เบาหวาน?



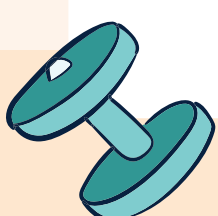
วัยหมดประจำเดือน

ก่อนอายุ 45 ปี?

ทำการตรวจสอบความเสี่ยงโรคกระดูกพรุนของ IOF

เพื่อดูว่าคุณอาจมีความเสี่ยงหรือไม่

ปรึกษาแพทย์ของคุณและขอการทดสอบและการรักษา หากจำเป็น



* สถาบันการแพทย์แห่งชาติ (สหรัฐอเมริกา)