

صحة العظام Bone health



يمكن أن يساعدك ممارسة النشاط البدني وتناول نظام غذائي صحي متوازن والتعرض
للأشعة الشمس في الحفاظ على الصحة الجيدة للعظام.

من المهم الحفاظ على عظامك قوية وصحية لمساعدتك على:

- الحفاظ على قوتك واستقلاليّتك
- تقليل خطر السقوط
- منع حالات مثل هشاشة العظام (العظام الهشة والضعيفة التي تنكسر بسهولة أكبر).

النشاط البدني

يمكن أن يدعم النشاط البدني صحة عظامك عن طريق تقوية عضلاتك وعظامك. حاول التخطيط لأنواع مختلفة من الأنشطة في يومك وقم بمجموعة متنوعة على مدار الأسبوع. يمكن أن يشمل ذلك:

1. **تمرين المقاومة.** الأنشطة التي تستخدم فيها الأوزان التي تتطور بمرور الوقت مثل رفع الأثقال عدة مرات أو الضغط على الحائط.
2. **أنشطة لتحسين المرونة.** حاول القيام بأنشطة لتحسين مرونتك ومساعدتك على التحرك بسهولة أكبر مثل التاي تشي (Tai Chi) أو الرقص أو اليوجا.



لدعمك في ممارسة الرياضة بأمان، تحدّث
إلى مدرب الصحة **Get Healthy Service**
على 1300 806 258 أو تفضل بزيارة
www.gethealthynsw.com.au

الكالسيوم

يحافظ الكالسيوم على عظامك قوية وصحية. كما أنه يعمل مع فيتامين (د) الذي يساعدك على امتصاص الكالسيوم من الطعام الذي تتناوله. تخزن العظام والأسنان 99% من الكالسيوم. بمجرد فقدان الكالسيوم من العظام، يصعب استبداله.

إذا لم تحصل على ما يكفي من الكالسيوم من الطعام والشراب، فإن جسمك يأخذه من عظامك وأسنانك. يمكن أن يؤدي عدم الحصول على ما يكفي من الكالسيوم وفيتامين (د) إلى تعريضك لخطر الإصابة بهشاشة العظام.

الكالسيوم وفيتامين (د) مهمان للحفاظ على صحة العظام ولكن العناصر الغذائية الأخرى تساعد أيضًا. وتشمل هذه البروتين والمغنيز والمغنيزيوم والفوسفور والبوتاسيوم والبورون والزنك وفيتامين (ج) وفيتامين (ك). سيساعدك تناول نظام غذائي صحي ومتوازن في الحصول على ما يكفي من هذه العناصر الغذائية.

ما هي كمية الكالسيوم التي تحتاجها؟

مع تقدمك في السن، يحتاج جسمك إلى المزيد من الكالسيوم. من المستحسن حصول النساء فوق 50 عامًا من العمر والرجال فوق 70 عامًا على 1,300 ملجم كل يوم. هذا حوالي 4 حصص من منتجات الألبان كل يوم.

حصص يومية من منتجات الألبان من الإرشادات الغذائية الأسترالية

من 19 إلى 50 عامًا	من 51 إلى 70 عامًا	70+ عامًا
الرجال	2 ½ حصة	2 ½ حصة
النساء	2 ½ حصة	4 حصص



نصيحة

هل تعلم أن هرمون الاستروجين هو هرمون يساعد في الحفاظ على قوة العظام؟ تحتاج النساء إلى كالسيوم أكثر من الرجال خاصة بعد انقطاع الطمث عندما تنخفض مستويات هرمون الاستروجين.

مصادر الكالسيوم

يوجد الكالسيوم بشكل رئيسي في منتجات الألبان، مثل الحليب والجبن والزبادي. يمكن أن تحتوي الأنظمة الغذائية التي لا تحتوي على منتجات الألبان على كالسيوم أقل بكثير من الكمية الموصى بها.

إذا كنت لا تحب منتجات الألبان أو لا تستطيع تناولها، يمكنك استخدام المنتجات النباتية التي تحتوي على الكالسيوم المضاف بدلاً من ذلك. بعض المأكولات البحرية هي أيضًا مصدر جيد للكالسيوم. راجع الأخصائي الصحي لمعرفة الأطعمة أو المشروبات أو المكملات الغذائية للمساعدة في تلبية احتياجاتك الغذائية.

أمثلة على حصة واحدة من منتجات الألبان

مصدر منتجات الألبان	الكمية
 الحليب	250 مل (1 كوب) حليب بقر
 الزبادي	200 جرام (¾ كوب) زبادي
 الجبن	40 جرام (شريحة أو كتلة صغيرة بحجم علبة الثقب) من الجبن

أمثلة على حصة واحدة من بدائل الألبان أو مصادر غذائية أخرى للكالسيوم

مصدر منتجات الألبان	الكمية
 الحليب	250 مل (1 كوب) حليب أبقار أو فول الصويا أو اللوز أو الشوفان أو الأرز أو أي بديل آخر للحبوب مع إضافة 100 ملجم على الأقل من الكالسيوم لكل 100 جرام
 الأسماك المعلبة	بعض الأسماك المعلبة بالعظام: 60 جرام سردين معلب في الماء 100 جرام سلمون معلب بالعظام
 التوفو	100 جرام توفو صلب (محضر بالكالسيوم)*

*تحقق من قائمة المكونات حيث تختلف مستويات الكالسيوم.



نصيحة

جرب البرقوق كوجبة خفيفة. يحتوي البرقوق على البوتاسيوم والبورون وفيتامين ك وهي عناصر غذائية أخرى لبناء العظام ويمكن أن تساعد في الحفاظ على قوة عظامك.

فيتامين (د)

يساعد فيتامين (د) الجسم على امتصاص الكالسيوم، مما يحافظ على قوة العظام وصحتها. يدعم فيتامين (د) أيضًا جهاز المناعة ووظيفة العضلات، مما يساعد على التوازن وتقليل خطر الإصابة بالكسور. يمكنك الحصول على فيتامين (د) من التعرض الآمن لأشعة الشمس وبعض الأطعمة وهو أيضًا هرمون طبيعي. يحتاج جسمك إلى المزيد من فيتامين (د) مع تقدم العمر.

فيتامين (د) وأشعة الشمس

بالنسبة لمعظم الأستراليين، الشمس هي المصدر الرئيسي لفيتامين (د). ما عليك سوى قضاء وقت قصير في ضوء الشمس كل يوم، لمساعدة جسمك في الحصول على ما يكفي من فيتامين (د). ومع ذلك، فإن العديد من الأستراليين لا يحصلون على ما يكفي من فيتامين (د)، خاصة خلال فصل الشتاء.

قد تتغير المتطلبات الفردية بناءً على العديد من العوامل مثل الموسم والطقس اليومي ومستوى الأشعة فوق البنفسجية والموقع في أستراليا والوقت من اليوم ونوع البشرة وكمية الجلد المكشوفة وما إذا كنت لا تغادر المنزل وغير قادر على الخروج.

عندما يكون مؤشر الأشعة فوق البنفسجية ثلاثة أو أعلى:

- استهدف بضع دقائق من التعرض لأشعة الشمس في منتصف الصباح أو منتصف بعد الظهر، معظم أيام الأسبوع على ذراعيك ويديك.
- إذا كنت في الهواء الطلق لأكثر من بضع دقائق، فيجب عليك استخدام واقيات الشمس كالبقع والكريم الواقي من الشمس والملابس والنظارات الشمسية والظل.

عندما يكون مؤشر الأشعة فوق البنفسجية أقل من ثلاثة:

- اهدف إلى التعرض لأشعة الشمس لبضع ساعات أسبوعيًا خلال منتصف النهار، مع كشف بعض الجلد.
- الحماية من أشعة الشمس غير مطلوبة إلا إذا كنت بالقرب من الثلج أو الأسطح العاكسة الأخرى.

مؤشر الأشعة فوق البنفسجية UV Index هي أداة يمكنك استخدامها لمعرفة الأوقات خلال اليوم التي يمكنك فيها التعرض لأشعة الشمس بأمان. تحقق من مؤشر الأشعة فوق البنفسجية على www.myuv.com.au



من المهم تحقيق التوازن بين الحصول على ما يكفي من أشعة الشمس لفيتامين (د) وتجنب خطر تلف الجلد وسرطان الجلد. لمعرفة مقدار الشمس المناسبة لك، استشر الأخصائي الصحي.

فيتامين (د) والغذاء

يمكن أن يوفر الطعام كميات صغيرة من فيتامين (د) ولكنه قد لا يكون كافيًا لتلبية احتياجاتك. يحصل معظم الأستراليين على حوالي 10% فقط من فيتامين (د) من الطعام الذي يتناولونه.

تشمل المصادر الغذائية لفيتامين (د) ما يلي:

- السمن النباتي مع فيتامين (د) المضاف
- الأسماك الزيتية مثل السلمون والماكريل والسردين والرنجة
- صفار البيض
- الزبادي والحليب وحبوب الإفطار مع فيتامين (د) المضاف.



نصيحة

هل تعلم أن الفطر يمكن أن يصنع فيتامين (د) عند تعرضه للأشعة فوق البنفسجية؟ ضع الفطر الذي تشتريه من المتجر في شمس الظهيرة لمدة 15 دقيقة مع توجيه الخياشيم (الموجودة أسفل غطاء الفطر) لأعلى. يمكن أن يوفر تناول 3 أكواب فطر "معرضة للشمس" فقط 100% من احتياجاتك اليومية من فيتامين (د).

نقص فيتامين (د)

نقص فيتامين (د) شائع في أستراليا حيث يعاني أكثر من 30% من البالغين من نقص خفيف أو متوسط أو حتى شديد. يمكن أن تؤدي مستويات فيتامين (د) المنخفضة إلى:

- آلام العضلات والعظام والمفاصل
- زيادة خطر كسر العظام لدى كبار السن
- اضطراب تصبغ فيه العظام ناعمة وضعيفة، يُعرف باسم لين العظام.

إذا كنت تعتقد أنك معرض لخطر نقص فيتامين D، فقد تحتاج إلى فحص مستويات فيتامين D لديك. سيحدد الطبيب أو الأخصائي الصحي ما إذا كنت بحاجة إلى اختبار بناءً على المستوى العام لتعرضك لأشعة الشمس وتاريخك الطبي وعوامل الخطر. إذا كنت تعاني من انخفاض مستويات فيتامين (د)، فقد تحتاج إلى مكمل فيتامين (د).

يمكن أن تتغير مستويات فيتامين (د) لديك على مدار العام. عادة ما تكون مستويات فيتامين (د) لديك أعلى في أواخر الصيف وأدنى مستوياتها في نهاية الشتاء.



نصيحة

يمكن أن تتفاعل مكملات فيتامين (د) مع الأدوية الموصوفة لك. من المهم إخبار طبيبك والصيدلي عن المكملات الغذائية التي تتناولها.