

# 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 فشار خون
- ◀ اختلالات عصبی
- ◀ ضعف عضلانی

در صورتیکه محیط منزل شما ویژگی‌های 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 لامپ‌ها یا استفاده از نور کم در محیط منزل
- ◀ وجود سطوح غیر هم سطح
- ◀ در هم تنیدگی سیم‌های مختلف در کف زمین



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



مرکز تحقیقات استنوپروز  
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم

[emri.tums.ac.ir/ORC](http://emri.tums.ac.ir/ORC)

# راهنمای خودمراقبتی برای پیشگیری از سقوط

- ◀ برداشتن سیم‌ها و اتصالات سست شده از سطح زمین
- ◀ استفاده از ترمز فرش برای قالی و قالیچه‌های کوچک
- ◀ نصب میله‌های کمکی در حمام، سالن و پله‌ها
- ◀ استفاده از کفش‌های پاشنه کوتاه و محکم
- ◀ جلوی دست گذاشتن تمام موارد مورد نیاز برای افراد سالمند
- ◀ به حداقل رساندن بی‌نظمی و به هم ریختگی در خانه
- ◀ استفاده از قالیچه‌هایی که لغزنده نیستند
- ◀ روشن نگه داشتن راهروها، پله‌ها و ورودی‌ها
- ◀ خودداری از تعبیه پله بین بخش‌های مختلف منزل
- ◀ استفاده از محافظ لگن برای افرادی که در معرض خطر سقوط قرار دارند



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



مرکز تحقیقات استنوپروز  
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم

[emri.tums.ac.ir/ORC](http://emri.tums.ac.ir/ORC)



## راهنمای خودمراقبتی برای سلامت استخوان



- ◀ در صورت نیاز، مکمل «ویتامین د» را به 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 رژیم‌های 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 پیاده‌روی کنید.
- ◀ با انجام ورزش‌های مختلف استقامتی و تعادلی (طبق مشورت با پزشک)، زندگی فعال داشته باشید.
- ◀ خانم‌های بالای ۵۰ سال باید روزانه ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف کنند. در صورتی که دریافت کلسیم شما از طریق مواد غذایی کمتر از ۸۰۰ میلی‌گرم در روز است. با نظر پزشک از مکمل کلسیم استفاده کنید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



مرکز تحقیقات استثنای روز  
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم

## آیا در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستید؟

- ◀ اگر بالای ۵۰ سال هستید و سابقه شکستگی به‌ویژه در لگن و مهره‌های گردن دارید برای بررسی تراکم استخوان و ارزیابی نیاز به درمان، به پزشک مراجعه کنید.
- ◀ اگر سیگار مصرف می‌کنید و بالای ۵۰ سال هستید، برای ارزیابی خطر شکستگی به پزشک مراجعه کنید.
- ◀ اگر بالای ۵۰ سال هستید و سابقه یائسگی زودرس (زودتر از ۴۵ سال) و درمان نشده دارید، برای بررسی تراکم استخوان و ارزیابی نیاز به درمان، به پزشک مراجعه کنید.
- ◀ اگر والدین مبتلا به پوکی استخوان دارید و بالای ۵۰ سال هستند، برای ارزیابی خطر شکستگی به پزشک مراجعه کنید.
- ◀ اگر در حال حاضر یا گذشته به مدت بیش از ۳ ماه از داروهای کورتونی استفاده کرده‌اید، برای بررسی تراکم استخوان و ارزیابی نیاز به درمان، به پزشک مراجعه کنید.
- ◀ اگر مبتلا به بیماری‌های زیر هستید برای بررسی تراکم استخوان و ارزیابی نیاز به درمان، به پزشک مراجعه کنید:
  - آرتروز روماتوئید، دیابت نوع ۱، کم کاری تیروئید طولانی و درمان نشده، کم کاری تخمدان یا یائسگی زود هنگام، سوء تغذیه یا سوء جذب مزمن و بیماری مزمن کبد
- ◀ اگر قد شما در مقایسه با گذشته بیش از ۴ سانتی‌متر کوتاه شده است، برای ارزیابی خطر شکستگی به پزشک مراجعه کنید.
- ◀ اگر به مدت طولانی از الکل، داروهای ضدصرع و داروهای شیمی درمانی استفاده می‌کنید، برای بررسی تراکم استخوان و ارزیابی نیاز به درمان، به پزشک مراجعه کنید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



مرکز تحقیقات استثنای روز  
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم