

# Osteoporosis

روز جهانی استئوپروز (پوکی استخوان)

World Osteoporos Day

۲۸ مهر ماه ۱۴۰۲

مطابق با ۲۰ اکتبر ۲۰۲۳

شعار مناسبیت سال ۲۰۲۳

« استخوان های بهتری بسازیم »

“Build Better Bones”



تغذیه سالم  
برای استخوان



پرهیز از  
مصرف  
الکل



ویتامین د



ورزش  
منظم



حفظ  
وزن  
متعادل  
بدن

# استخوان‌های بهتری بسازیم

رفتارهای سازنده که در همه سنین  
از پوکی استخوان پیشگیری می‌کنند.



عدم مصرف سیگار



از عوامل خطر فردی خود  
آگاه شوید

۲۸ مهرماه  
روز جهانی پوکی استخوان

orc.tums.ac.ir

پروتئین

سایر  
ویتامین‌ها

کلسیم

ویتامین دی  
کافی

دریافت  
کالری  
کافی

# استخوان‌های بهتری بسازیم

تغذیه مناسب در کنار فعالیت منظم بدنی استخوان‌ها را قوی و از پوکی استخوان در تمام سنین پیشگیری می‌کند.

کاهش مصرف  
مواد غذایی  
ناسالم

سایر  
مواد معدنی

۲۸ مهرماه

روز جهانی پوکی استخوان

[orc.tums.ac.ir](http://orc.tums.ac.ir)

[incdc.behdasht.gov.ir](http://incdc.behdasht.gov.ir)

[www.osteoday.ir](http://www.osteoday.ir)



# چرا روز جهانی پوکی استخوان اهمیت دارد؟

- ▼ در حال حاضر، بیماری پوکی استخوان به میزان قابل توجهی تشخیص داده نشده و در صورت تشخیص نیز درمان نمی شود. در سراسر جهان، میلیون ها نفر که در معرض خطر بالای شکستگی استخوان قرار دارند از ابتلا خود به این بیماری بی اطلاع هستند و همین موضوع موجب تحمیل هزینه های هنگفت انسانی، اجتماعی و اقتصادی شده و اثرات سویی بر استقلال بیماران خواهد داشت.
- ▼ کمپین سالانه روز جهانی پوکی استخوان یک مناسبت منحصر به فرد برای افراد و سازمان ها در سرتاسر جهان است تا همگی بصورت متحد بر این بیماری و بار ناشی از آن تمرکز کنند. در این مناسبت انجمن های مختلف اعم از مردم، متخصصان مراقبت های بهداشتی، مقامات پزشکی، سیاست گذاران و خود بیماران، همگی می توانند در درخواست تغییر رویکرد به این بیماری خاموش را داشته باشند.

# اهمیت برگزاری روز جهانی پوکی استخوان

- ▼ هر ساله در ۲۰ اکتبر، کمپین یک ساله ای به منظور افزایش آگاهی جهانی در مورد پیشگیری، تشخیص و درمان پوکی استخوان و بیماری های اسکلتی عضلانی برگزار می شود. هدف این کمپین قرار دادن موضوع سلامت استخوان و پیشگیری از شکستگی در دستور کار بهداشت جهانی و افزایش آگاهی متخصصان مراقبت های بهداشتی، رسانه ها، سیاست گذاران، بیماران و... در خصوص این بیماری است.
- ▼ برگزاری هر چه گسترده تر کمپین روز جهانی پوکی استخوان که در دستور کار انجمن های ملی عضو بنیاد بین المللی پوکی استخوان در تمام مناطق جهان است فرصتی ایده آل برای انجام اقداماتی برای ترویج سلامت استخوان و جلوگیری از شکستگی است.





۲۸ مهر ماه مطابق با ۲۰ اکتبر توسط سازمان بهداشت جهانی به عنوان روز جهانی پوکی استخوان نام گذاری شده است. به همین مناسبت هر ساله برنامه هایی جهت افزایش آگاهی عمومی، ارتقا و به روز رسانی اطلاعات علمی متخصصین، توسط مرکز تحقیقات استنوپروزوپژوهشکده علوم غدد و متابولیسم برگزار می شود. راه اندازی یک کمپین سالانه اختصاصی، برای افزایش آگاهی جهانی در زمینه پیشگیری، تشخیص و درمان پوکی استخوان و بیماری های متابولیک استخوان.

همه ساله سازمان بنیاد بین المللی پوکی استخوان

سازمان بین المللی پوکی استخوان

پوکی استخوان جهانی (IOF) International Osteoporosis Foundational ، روز جهانی

پوکی استخوان را با هدف کمک به جوامع مبتلا به پوکی استخوان با فعالیت

بیش از ۹۰ کشور جهان گرامی می دارد. انجمن جهانی پوکی استخوان

( IOF ) امسال را با عنوان ..... نامگذاری نموده است .

" استخوان های بهتری بسازیم "

"Build Better Bones"

## اهمیت موضوع:

بیماری های عضلانی اسکلتی یکی از عمده ترین مشکلات سلامتی در دنیا هستند.

در این گروه از بیماری ها براساس شیوع و بار ناشی از آن، بیماری های

پوکی استخوان، کمردرد، استئوآرتروز و بیماری های دیسترفی عضلانی بیشتر مطرح

می باشند. ایران در شیوع شکایات روماتیسمی بالاترین رقم در منطقه آسیا را داشته و

حدود ۷۰٪ زنان و ۵۰٪ مردان بالای ۵۰ سال نیز به نوعی دچار استئوپروز یا

استئوپنی هستند.

با توجه به این که در سال های اخیر، مداخله در هر سه سطح پیشگیری (اولیه، ثانویه و

ثالثیه) بیماری های غیرواگیر جزو اولویت های نظام سلامت قرار گرفته؛ کاهش شیوع

پوکی استخوان، کمردرد و آرتروز در جمعیت به میزان حداقل ۱۰٪ سال پایه تا پایان

برنامه یکی از وظایف مرتبط با حوزه مدیریت بیماری های غیر واگیر تعیین شده است.

در همین راستا لزوم برنامه ریزی در خصوص مدیریت بیماری های عضلانی اسکلتی از سال ۱۳۹۰ به عنوان یکی از اولویت های برنامه ریزی مدیریت بیماری های غیرواگیر تعیین شده است.

هم اکنون مدیریت بیماری های عضلانی اسکلتی با ۳ گروه بیماری هدف شامل "پوکی استخوان و اختلالات متابولیک وابسته" ، "کمردرد و آرتروز" و "دیستروفی های عضلانی" شروع شده است که برنامه مدیریت بیماری پوکی استخوان و اختلالات متابولیک وابسته در مرحله اجرای آزمایشی و نهایی سازی طرح "پیشگیری و درمان بیماری پوکی استخوان" است و سایر گروه های بیماری های هدف در مرحله مطالعه و جمع آوری داده ها هستند.



## آمار و حقایق کلیدی درباره پوکی استخوان

پوکی استخوان در لغت به معنای "استخوان متخلخل" است. این وضعیتی است که در آن استخوان ها نازک می شوند و با کاهش تراکم و کاهش کیفیت، استحکام خود را از دست می دهند.

این می تواند منجر به شکستگی استخوان شود که باعث درد و ناتوانی می شود. شکستگی استخوان های ناشی از پوکی استخوان می تواند زندگی را تغییر دهد و تأثیر جدی بر کیفیت زندگی، تحرک و استقلال داشته باشد.

پوکی استخوان اغلب بیماری خاموش نامیده می شود، زیرا بیشتر افراد تا زمانی که پس از یک زمین خوردن یا برآمدگی جزئی (معروف به شکستگی شکنندگی) که استخوانی را بشکنند، نمی دانند که به این بیماری مبتلا شده اند.

**NORMAL BONE**



**OSTEOPOROTIC BONE**



## حقایق کلیدی در مورد پوکی استخوان

پوکی استخوان شایع است و شکستگی های ناشی از شکنندگی آن در حال افزایش است.

در سرتاسر جهان، از هر سه زن یک نفر و از هر پنج مرد ۵۰ ساله و بالاتر، یک نفر در طول عمر باقیمانده خود دچار شکستگی شکنندگی ناشی از پوکی استخوان می شود.

پیش بینی می شود تا سال ۲۰۵۰، میزان بروز شکستگی لگن در مردان در سراسر جهان ۳۱۰ درصد و در زنان ۲۴۰ درصد نسبت به سال ۱۹۹۰ افزایش یابد.

در سراسر جهان، پوکی استخوان سالانه باعث بیش از ۸.۹ میلیون شکستگی می شود که در نتیجه هر ۳ ثانیه یک شکستگی پوکی استخوان رخ می دهد.

بر اساس تعریف WHO از پوکی استخوان تخمین زده می شود که تقریباً ۵۰۰ میلیون مرد وزن در سراسر جهان ممکن است مبتلا شوند.

## پوکی استخوان بار سنگینی را بر دوش افراد و خانواده هایشان وارد می کند.



● در زنان، پوکی استخوان از سرطان پستان، سکته قلبی، دیابت و بسیاری از بیماری های دیگر در بیمارستان بیشتر است.

● در مردان، خطر شکستگی تا ۲۷ درصد بیشتر از خطر سرطان پروستات است.

● شکستگی مهره ها (ستون فقرات) می تواند منجر به کمردرد، کاهش قد، تغییر شکل، بی حرکتی، افزایش تعداد روزهای خواب و کاهش عملکرد ریوی شود.

● یک زن ۶۵ ساله با یک شکستگی مهره، یک چهارم شانس شکستگی دیگر در طول ۵ دارد.

● پس از شکستگی لگن، تقریبا ۶۰ درصد یک سال بعد نیاز به کمک دارند و ۲۰ درصد مراقبت طولانی مدت پرستاری دارند.

● میزان مرگ و میر تا ۲۰ تا ۲۴ درصد در سال اول پس از شکستگی لگن دیده می شود.



## هشدار:

از ۵۰ سالگی به بعد، از هر سه زن یک نفر و از هر پنج مرد یک نفر در طول عمر باقیمانده خود دچار شکستگی می‌شوند.

برای زنان این خطر بیشتر از خطر **سرطان پستان**، **تخمدان** و **رحم** است.

برای مردان، خطر این بیماری بالاتر از خطر **سرطان پروستات** است.

# یک شکستگی منجر به شکستگی دیگر می شود.

- ▶ بیش از ۵۵ درصد از بیماران با شکستگی لگن شواهدی از شکستگی مهره قبلی دارند.
- ▶ سابقه شکستگی قبلی تا ۸۶ درصد افزایش خطر شکستگی مجدد را به همراه دارد.
- ▶ خطر شکستگی مجدد به ویژه در دو سال اول بعد از شکستگی اولیه زیاد است.

# پوکی استخوان کمتر تشخیص داده شده و درمان می شود



◀ پس از وقوع شکستگی ناشی از پوکی استخوان، حدود ۸۰٪ از بیماران مبتلا به استئوپروز همچنان تشخیص داده نمی شوند و درمان بیماری زمینه ای که باعث شکستگی شد را شروع نمی کنند.

◀ تخمین زده می شود که از هر ۳ شکستگی مهره تنها یک شکستگی مورد توجه بالینی قرار می گیرند.



با توجه به شیوع بالای این بیماری در جهان و اینکه یکی از 5 بیماری کشنده دنیا محسوب می گردد و نظر به اینکه این بیماری و شکستگی های ناشی از آن هرساله هزینه های بسیاری را بر سیستم های بهداشتی درمانی کشور ها تحمیل می نماید، بزرگداشت این روز در سطح دانشگاه ها می تواند در پیشگیری و کنترل این بیماری مهلك و ناتوان کننده نقش به سزایی داشته باشد.





- با توجه به اهمیت بیماری استئوپروز و بار بالای آن در کشور و لزوم مداخلات پیشگیرانه و موثر به منظور مدیریت این بیماری ، مقرر است برنامه کنترل پوکی استخوان در زنان ۵۰ سال و بالاتر بصورت پایلوت در دانشگاه های علوم پزشکی اراک، کاشان، همدان ، قزوین و زاهدان اجرایی گردد. با توجه به موارد فوق کارگاه آموزشی مقدمات ، الزامات و نحوه اجرای برنامه کنترل پوکی استخوان و شکستگی های ناشی از آن در تاریخ ۱۹ لغایت ۲۰ اردیبهشت ماه به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی کاشان با حضور مدیر کل دفتر بیماری های عضلانی اسکلتی وزارت، و نمایندگان مدعو از دانشگاه های پایلوت برگزار گردید.

--توانمند سازی بیش از ۳۰ نفر از پزشکان شاغل در مراکز خدمات جامع سلامت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی اراک با گذراندن دوره مجازی اصول درمان استئوپروز با هدف ارائه اصول سلامت استخوان، پیشگیری ، تشخیص و درمان و پیگیری بیماری استئوپروز طی ۶ پارت آموزشی توسط پژوهشکده غدد و متابولیسم با همکاری دفتر بیماری های غیرواگیر وزارت

# ۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی استخوان

شنبه ۲۹ مهر: تغذیه و ساختن استخوان های بهتر

یکشنبه ۳۰ مهر: فعالیت بدنی و ساختن استخوان های بهتر

دوشنبه ۱ آبان: نور آفتاب و ساختن استخوان های بهتر

سه شنبه ۲ آبان: پرهیز از مصرف دخانیات و ساختن استخوان های بهتر

چهارشنبه ۳ آبان: پوکی استخوان و تشخیص به موقع

پنجشنبه ۴ آبان: پوکی استخوان و شروع به موقع درمان

جمعه ۵ آبان: پوکی استخوان و پیشگیری از سقوط و شکستگی

[orc.tums.ac.ir](http://orc.tums.ac.ir)

[incdc.behdasht.gov.ir](http://incdc.behdasht.gov.ir)

[www.osteoday.ir](http://www.osteoday.ir)



مرکز تحقیقات استخوانی  
بزرگسازان علوم غدد و متابولیسم



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت بیماری های نیروکبر



انجمن استئوپروز ایران



بنیاد بین المللی پوکی استخوان  
International Osteoporosis Foundation

پروتئین



کلسیم



سایر  
ویتامین ها

## استخوان های بهتری بسازیم

تغذیه مناسب در کنار فعالیت منظم بدنی استخوان ها را قوی و از پوکی استخوان در تمام سنین پیشگیری می کند.



ویتامین دی  
کافی



دریافت  
کالری  
کافی



اقدامات اجرایی حوزه  
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اراک

پویش همگانی پوکی استخوان (استئوپروز)  
۲۹ مهر تا ۱۲ آبان سال ۱۴۰۲

زمان اجرا	مسئول پیگیری	شرح مصوبه	ردیف
۱۴۰۲/۷/۲۲	گروه غیرواگیر گروه آموزش و ارتقای سلامت	* طرح موضوع در کمیته آموزش معاونت بهداشت ** تشکیل کمیته درون بخشی استانی پویش همگانی پوکی استخوان (استنوپروز) سال ۱۴۰۲	۱
حداکثر تا پایان تاریخ ۱۴۰۲/۷/۲۳	گروه غیرواگیر گروه آموزش و ارتقای سلامت	تهیه و تنظیم فایل بسته خدمتی ارائه اطلاعات و برنامه های پویش همگانی پوکی استخوان (استنوپروز) سال ۱۴۰۲ با تاکید بر اجرای اقدامات اجرایی مورد انتظار براساس بسته ارسالی	۲
آبان ماه سال ۱۴۰۲	گروه غیرواگیر آموزش ضمن خدمت	برگزاری دوره آموزشی پیشگیری از پوکی استخوان (آموزش ضمن خدمت ویژه گروه هدف برنامه ) با تغییر شیوه بصورت و بینار آموزشی و برگزاری آزمون الکترونیکی	۳
حداکثر تا پایان تاریخ ۱۴۰۲/۷/۲۴	گروه غیرواگیر واحد IT	تهیه و تنظیم و درج متون آموزشی مرتبط با پویش جهت بارگذاری بر صفحه اصلی معاونت بهداشتی	۵
حداکثر تا پایان تاریخ ۱۴۰۲/۷/۲۴	گروه غیرواگیر روابط عمومی	تهیه و تنظیم و انجام پیگیری جهت درج پیام های بهداشتی مرتبط با پویش جهت درج در زیرنویس شبکه استانی آفتاب	۶

زمان اجرا	مسئول پیگیری	شرح مصوبه	ردیف
<p>حداکثر تا پایان تاریخ ۱۴۰۲/۷/۲۴</p>	<p>واحد IT گروه غیرواگیر</p>	<p>انجام پیگیری های لازم و مکاتبه با اداره آمار و فناوری اطلاعات دانشگاه در زمینه افزایش فضا جهت بارگذاری پیام های تصویری بر صفحه اتوماسیون اداری در پویش همگانی پوکی استخوان (استئوپروز) سال ۱۴۰۲</p>	۷
<p>حداکثر تا پایان تاریخ ۱۴۰۲/۷/۲۳</p>	<p>گروه غیرواگیر گروه آموزش و ارتقای سلامت</p>	<p>چاپ و تکثیر توزیع رسانه های آموزشی (طراحی و چاپ مجدد):          ◀ تجدید چاپ پمفلت آیا من در معرض پوکی استخوان هستم؟-تیراژ ۶۰۰۰          ◀ تجدید چاپ پمفلت چگونه از آرتروز زانو پیشگیری کنیم؟ تیراژ ۶۰۰۰</p>	۸
<p>حداکثر تا پایان تاریخ ۱۴۰۲/۷/۲۳</p>	<p>روابط عمومی گروه غیرواگیر</p>	<p>اعلام فعالیت های تبلیغی مشتمل بر تهیه و نصب پلاکارد، بنر، بیلبورد و.... طی بازه زمانی ۲۹ مهر تا ۱۲ آبان سال ۱۴۰۲</p>	۹
<p>حداکثر تا پایان تاریخ ۱۴۰۲/۷/۲۳</p>	<p>گروه غیرواگیر گروه آموزش و ارتقای سلامت</p>	<p>تهیه و تنظیم و انجام پیگیری لازم جهت درج پیام های بهداشتی مرتبط با پویش در تابلو الکترونیک مراکز بهداشت شهرستان طی بازه زمانی ۲۹ مهر تا ۱۲ آبان سال ۱۴۰۲</p>	۱۰
<p>حداکثر تا پایان تاریخ ۱۴۰۲/۷/۲۳</p>	<p>واحد IT گروه غیرواگیر</p>	<p>طراحی پیام های تصویری مرتبط با پنجمین پویش پیشگیری از پوکی استخوان در سال ۱۴۰۲ در قالب صفحه اتوماسیون اداری</p>	۱۱

زمان اجرا	مسئول پیگیری	شرح مصوبه	ردیف
حداکثر تا پایان تاریخ ۱۴۰۲/۷/۲۳	روابط عمومی گروه غیرواگیر	انجام هماهنگی و پیگیری در اختصاص پایه بئر 3/5*2/5 متر جهت نصب بنرهای پویش همگانی پوکی استخوان (استئوپروز) سال ۱۴۰۲ در بازه زمانی ۲۹ مهر تا ۱۲ آبان سال ۱۴۰۲	۱۲
حداکثر تا پایان تاریخ ۱۴۰۲/۷/۲۴	روابط عمومی گروه غیرواگیر	برنامه ریزی جهت اجرای برنامه زنده رادیویی -تلویزیونی در کانون مهر وشبکه تلویزیونی با حضور حضور فوکال پوینت برنامه پیشگیری از بیماری های عضلانی -اسکلتی در دانشگاه علوم پزشکی اراک در بازه زمانی ۲۹ مهر تا ۱۲ آبان ماه سال ۱۴۰۲	۱۳
در بازه زمانی ۲۹ مهر تا ۱۲ آبان سال ۱۴۰۲	گروه تغذیه	برگزاری جلسات آموزشی توسط کارشناسان تغذیه در سطوح محیطی با محوریت برنامه های پویش	۱۴
در بازه زمانی ۲۹ مهر تا ۱۲ آبان سال ۱۴۰۲	گروه سلامت روان	برگزاری جلسات آموزشی توسط کارشناسان سلامت روان در سطوح محیطی با محوریت برنامه های پویش	۱۵



ردیف	شرح مصوبه	مسئول پیگیری	زمان اجرا
۱۶	برگزاری جلسات آموزشی توسط کارشناسان سلامت محیط در سطوح محیطی با محوریت برنامه های پویش	گروه سلامت محیط	در بازه زمانی ۲۹ مهر تا ۱۲ آبان سال ۱۴۰۲
۱۷	برگزاری جلسات آموزشی ویژه رابطین سلامت مرتبط با پویش و تاکید بر انتقال آموزش ها به خانوارهای تحت پوشش	جلب مشارکت های مردمی گروه غیرواگیر	در بازه زمانی ۲۹ مهر تا ۱۲ آبان سال ۱۴۰۲
۱۸	مکاتبه با آموزش و پرورش مبنی بر استفاده از محتواهای آموزشی پیشگیری از پوکی استخوان در سر فصل آموزشی تغذیه سالم و ارائه آن در مدارس تحت پوشش با تاکید بر مصرف شیر و لبنیات	واحد سلامت نوجوانان جوانان و مدارس	حداکثر تا پایان تاریخ ۱۴۰۲/۷/۲۳
۱۹	مکاتبه با آموزش و پرورش و ارسال محتواهای آموزشی جهت آموزش مربیان ورزشی مدارس با توجه به شیوه نامه اجرایی برنامه های کمپین در آموزش های دانش آموزان	واحد سلامت نوجوانان جوانان و مدارس	حداکثر تا پایان تاریخ ۱۴۰۲/۷/۲۳
۲۰	افزایش و ارتقای سواد سلامت عمومی جامعه از طریق تشکیل جلسات آموزشی در راستای پویش همگانی پوکی استخوان (استنوپروز) سال ۱۴۰۲	کلیه گروه های دست اندرکار اجرای پویش	در بازه زمانی ۲۹ مهر تا ۱۲ آبان سال ۱۴۰۲
۲۱	اجرای پویش همگانی پوکی استخوان (استنوپروز) سال ۱۴۰۲ بر اساس بسته خدمتی	شبکه ها و مراکز	در بازه زمانی ۲۹ مهر تا

زمان اجرا	مسئول پیگیری	شرح مصوبه	ردیف
در بازه زمانی ۲۹ مهر تا ۱۲ آبان سال ۱۴۰۲	گروه سلامت خانواده گروه گسترش	برگزاری جلسات آموزشی توسط کارشناس مامایی و کارشناس مراقب سلامت با محوریت برنامه های پویش	۲۲
در بازه زمانی ۲۹ مهر تا ۱۲ آبان سال ۱۴۰۲	گروه سلامت حرفه ای	سنجش وضعیت ارگونومی کارکنان معاونت بهداشتی	۲۳
در بازه زمانی ۲۹ مهر تا ۱۲ آبان سال ۱۴۰۲	واحد آزمایشگاه	سنجش سطح سرمی ویتامین D کارکنان معاونت بهداشتی	۲۴
در بازه زمانی ۲۹ مهر تا ۱۲ آبان سال ۱۴۰۲	شبکه ها و مراکز بهداشت شهرستان	<ul style="list-style-type: none"> <li>● سایر موارد در مراکز بهداشت شهرستان:</li> <li>● ارائه آموزش به صورت گروهی ، فردی و مجازی</li> <li>● مکاتبه با مراکز خدمات جامع سلامت ، خانه های بهداشت ، پایگاه های سلامت و ادارات در خصوص مناسبت مذکور و ارسال پیام های آموزشی</li> <li>● بارگذاری پیام های آموزشی در کانال های مجازی</li> <li>● درج محتوای آموزشی در ساب پورتال شبکه بهداشت</li> <li>● درج پیام در تابلو الکترونیک</li> <li>● توزیع نشریات آموزشی</li> <li>● درج محتوای آموزشی در رسانه های محلی</li> <li>● برگزاری مسابقات علمی ، نقاشی و....</li> <li>● انجام پیاده روی و همراهی کارکنان بهداشتی و رابطین سلامت محله و خانوارهای تحت پوشش در پیاده روی</li> </ul>	۲۵





مرکز تحقیقات استخوان  
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



انجمن استئوپروز ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان



ورزش  
منظم



# استخوان‌های بهتری بسازیم

رفتارهای سازنده که در همه سنین  
از پوکی استخوان پیشگیری می‌کنند.

۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی استخوان

[orc.tums.ac.ir](http://orc.tums.ac.ir)

[incdc.behdasht.gov.ir](http://incdc.behdasht.gov.ir)

[www.osteoday.ir](http://www.osteoday.ir)





مرکز تحقیقات استخوانپروز  
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



انجمن استخوانپروز ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان



پرهیز از  
مصرف  
الکل



عدم مصرف سیگار

# استخوان‌های بهتری بسازیم

رفتارهای سازنده که در همه سنین  
از پوکی استخوان پیشگیری می‌کنند.

## ۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی استخوان

[orc.tums.ac.ir](http://orc.tums.ac.ir)

[incdc.behdasht.gov.ir](http://incdc.behdasht.gov.ir)

[www.osteoday.ir](http://www.osteoday.ir)



مرکز تحقیقات استخوانپروز  
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



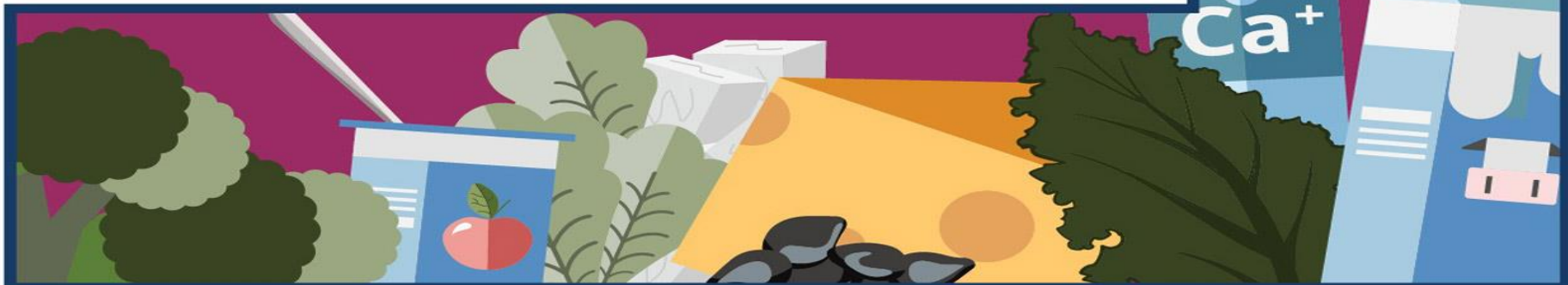
جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



انجمن استخوانپروز ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان



# استخوان‌های بهتری بسازیم

تغذیه مناسب در کنار فعالیت منظم بدنی استخوان‌ها را قوی و از پوکی‌استخوان در تمام سنین پیشگیری می‌کند.

## ۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی‌استخوان

[orc.tums.ac.ir](http://orc.tums.ac.ir)

[incdc.behdasht.gov.ir](http://incdc.behdasht.gov.ir)

[www.osteoday.ir](http://www.osteoday.ir)





# استخوان‌های بهتری بسازیم

تغذیه مناسب در کنار فعالیت منظم بدنی استخوان‌ها را قوی و از پوکی استخوان در تمام سنین پیشگیری می‌کند.

۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی استخوان

[orc.tums.ac.ir](http://orc.tums.ac.ir)

[incdc.behdasht.gov.ir](http://incdc.behdasht.gov.ir)

[www.osteoday.ir](http://www.osteoday.ir)



مرکز تحقیقات استخوانپروز  
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



انجمن استخوانپروز ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان



ویتامین د



# استخوان‌های بهتری بسازیم

رفتارهای سازنده که در همه سنین  
از پوکی استخوان پیشگیری می‌کنند.

۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی استخوان

[orc.tums.ac.ir](http://orc.tums.ac.ir)

[incdc.behdasht.gov.ir](http://incdc.behdasht.gov.ir)

[www.osteoday.ir](http://www.osteoday.ir)





مرکز تحقیقات استخوان  
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



انجمن استئوپروز ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان

کاهش مصرف  
مواد غذایی  
ناسالم



# استخوان‌های بهتری بسازیم

تغذیه مناسب در کنار فعالیت منظم بدنی استخوان‌ها را قوی و از پوکی‌استخوان در تمام سنین پیشگیری می‌کند.

۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی‌استخوان

[orc.tums.ac.ir](http://orc.tums.ac.ir)

[incdc.behdasht.gov.ir](http://incdc.behdasht.gov.ir)

[www.osteoday.ir](http://www.osteoday.ir)

## سایر ویتامین‌ها



مرکز تحقیقات استخوان  
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



انجمن استئوپروز ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان

## سایر مواد معدنی



# استخوان‌های بهتری بسازیم

تغذیه مناسب در کنار فعالیت منظم بدنی استخوان‌ها را قوی و از پوکی‌استخوان در تمام سنین پیشگیری می‌کند.

## ۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی‌استخوان

[orc.tums.ac.ir](http://orc.tums.ac.ir)

[incdc.behdasht.gov.ir](http://incdc.behdasht.gov.ir)

[www.osteoday.ir](http://www.osteoday.ir)



پروتئین



# استخوان‌های بهتری بسازیم

تغذیه مناسب در کنار فعالیت منظم بدنی استخوان‌ها را قوی و از پوکی‌استخوان در تمام سنین پیشگیری می‌کند.

۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی‌استخوان

[orc.tums.ac.ir](http://orc.tums.ac.ir)

[incdc.behdasht.gov.ir](http://incdc.behdasht.gov.ir)

[www.osteoday.ir](http://www.osteoday.ir)



مرکز تحقیقات استئوپروز  
پزشکخانه علوم غدد و متابولیسم



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



انجمن استئوپروز ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان



از عوامل خطر فردی خود آگاه شوید

# استخوان‌های بهتری بسازیم

رفتارهای سازنده که در همه سنین  
از پوکی استخوان پیشگیری می‌کنند.

۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی استخوان

[orc.tums.ac.ir](http://orc.tums.ac.ir)

[incdc.behdasht.gov.ir](http://incdc.behdasht.gov.ir)

[www.osteoday.ir](http://www.osteoday.ir)





تشکر از توجه تان

SHAHMOHAMMADI