

۲۹ مهر ماه روز جهانی پوکی استخوان

"هر قدم گام به سوی استخوان های قوی تر"

استخوان های بهتری بسازیم



ورزش منظم



عدم مصرف سیگار



کلسیم کافی



دریافت کالری کافی



ویتامین دی



کاهش مصرف مواد غذایی
ناسالم



سایر ویتامین ها و مواد
معدنی



پروتئین کافی



از عوامل خطر فردی خود
آگاه شوید



۷ علت پوکی استخوان



پروتئین حیوانی



قهوه



مصرف دخانیات



ورزش نکردن



نمک



نوشابه



الکل

عاشق استخوان هایتان باشید و از آینده خود محافظت کنید

یک نفر از هر ۳ زن و یک نفر از هر ۵ مرد بالای ۵۰ سال
دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می شود.



اجازه ندهید پوکی استخوان، شما را بشکند!

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) داراب

واحد آموزش سلامت

