



معاونت بهداشت

نشریه سلامت

گروه آموزش و ارتقای سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز

سال اول / شماره ۱ / شهریور ماه ۱۴۰۳



استئوپروز

پوکی استخوان یا استئوپروز یک بیماری مزمن استخوانی است که بیماری خاموش هم نامیده می شود. در این بیماری توده استخوانی کاهش پیدا کرده و بافت استخوان به تدریج تحلیل می رود که شیوع آن در افراد بالای ۵۰ سال بیشتر است. شکستگی مهم ترین و جدی ترین عواقب استئوپروز است که ممکن است در موارد شدید پست سرهم اتفاق بیفتد.

شکستگی ناشی از پوکی استخوان عمدتاً در مچ دست، لگن و مهره ها رخ می دهد. انحنای ستون فقرات و یا کوتاه شدن قد بیش از ۳ سانتی متر از علائم هشدار دهنده شکستگی در مهره ها است. شکستگی لگن جدی ترین و خطرناکی ترین نوع شکستگی ناشی از پوکی استخوان است که می توان منجر به بستری طولانی مدت در بیمارستان، ناتوانی طولانی مدت یا برای همه عمر و حتی مرگ شود.

عواملی مانند سابقه شکستگی قبلی، سن بالا، سابقه فامیلی، یائسگی زودرس، مصرف سیگار و الکل، مصرف طولانی مدت داروهای کورتیکواستروئید، لاغری مفرط، بیماری های گوارشی منجر به ابتلا به پوکی استخوان و بروز شکستگی ناشی از آن خواهد شد. درمان استئوپروز شامل توصیه های برای کاهش عوامل خطر و اصلاح سبک زندگی و نیز درمان دارویی می باشد. مصرف کافی کلسیم، پروتئین و ویتامین دی و فعالیت فیزیکی منظم و تقویت قدرت عضلات هم بخشی از فرآیند درمان محسوب می شود.

با توجه به شکستگی های پشت سرهم در این بیماری، خدمات مورد نیاز برای پیشگیری از شکستگی ثانویه در کلینیک استئوپاد (FLS) بیمارستان شهید چمران شیراز با هدف شناسایی بیماران در معرض خطر، مراقبت و درمان ارائه می دهد.

نویسنده: محسن ایزدی

کارشناس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیرواگیر

اهمیت مصرف نان سبوس دار

و ویتامین های گروه ب، و منیزیم، سلنیوم و روی می باشد. همچنین بخش مهمی از آهن مورد نیاز روزانه افراد از طریق نان تامین می شود، مشروط به آن که زمان ماندگاری خمیر به منظور انجام تخمیر، کافی باشد. نانی که خمیر آن بصورت طبیعی تخمیر می شود علاوه بر هضم بهتر، اسید اگزالیك و اسید فیتیک آن نیز کاهش و جذب آهن و کلسیم آن بهتر صورت گرفته و عطر و بوی بهترو ماندگاری بیشتری دارد. در مقابل، نان حاصل از خمیرهایی که تخمیر نمی شوند و یا با جوش شیرین تخمیر می شوند به صورت فطیر و خمیر به دست مصرف کننده می رسد که هضم آن بسیار دشوار است و جذب آهن، کلسیم، روی و... تا حد زیادی کاهش می یابد.

نویسنده: مریم مهارت

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه

نان قوت اصلی اکثر مردم جامعه است، بسیاری از ما هر روز یا حداقل چند روز هفته از نان استفاده می کنیم. مصرف نان کامل نان بخش عمده ای از نیازهای انرژی، پروتئین و آهن بدن را تامین می کند. نان کامل نانی است که شامل سبوس، جوانه گندم و نشاسته می باشد. بسیاری از مواد مغذی با ارزش گندم در بخش سبوس و جوانه ی آن هستند و سبوس گیری گندم منجر به کاهش ارزش غذایی آن می شود بنابراین امروزه کاهش درصد سبوس گیری و باقیماندن جوانه گندم مورد تاکید فراوان متخصصان تغذیه می باشد.

نان هایی که با آرد کامل تهیه شده اند رنگ تیره تری دارند و مردم باید بدانند که تغییر رنگ در این نوع نان، به دلیل افت کیفیت آن نیست بلکه به دلیل بالا رفتن درصد سبوس موجود در آن می باشد. سبوس و جوانه گندم سرشار از فیبر

