



## خطر سقوط و شکستگی‌های خود را کاهش دهید

در افراد مبتلا به پوکی استخوان، که استخوان‌ها ضعیف و شکننده هستند، حتی یک افتادن جزئی از ارتفاع هم، می‌تواند منجر به شکستگی شود.

ادامه را بخوانید و بیاموزید که چگونه می‌توانید با ایمن سازی خانه‌تان و قوی‌تر شدن و محکم‌تر ایستادن روی پای خود، خطر سقوط (زمین خوردن) را کاهش دهید.



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



مرکز تحقیقات استئوپروز  
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان

زمین خوردن‌های اتفاقی، شایع هستند. سالانه ۳۰ درصد از بزرگسالان ۶۵ سال به بالا، زمین می‌خورند که ۱۰ تا ۱۵ درصد از آن‌ها دچار آسیب می‌شوند. اگر شما مبتلا به پوکی استخوان هستید، پیشگیری از زمین خوردن برایتان بسیار مهم است زیرا استخوان‌های شما، شکننده بوده و می‌توانند به راحتی و با یک لیز خوردن جزئی شکسته شوند.

اجازه ندهید استخوان‌های شکسته، استقلال شما را تهدید کنند. همین حالا، برای کاهش خطر زمین خوردن اقدام کنید.

## عواملی که خطر سقوط را افزایش می‌دهند.

۶۵+

### بالای ۶۵ سال: سایر عوامل

- سن
- سابقه زمین خوردن
- ترس از افتادن
- دستگاہ های کمکی
- کفش نامناسب
- محیط ناامن به عنوان مثال فرش‌های لغزنده در خانه



### داروها

- داروهای خاص از جمله داروهای درمان اضطراب، افسردگی، سایر انواع بیماری‌های روانی، فشارخون بالا یا داروهای خواب‌آور یا مصرف چندین دارو



### نشانه‌ها و شرایط پزشکی

- زوال عقل (آلزایمر)
- شکستگی
- هذیان
- سکته
- شرایط نورولوژیک
- دیابت
- فشار خون پایین، در ایستادن پس از نشستن یا دراز کشیدن
- سرگیجه
- مشکلات پا
- اختلال بینایی
- ضعف عضلانی

## اجازه ندهید ترس از زمین خوردن، شما را در مسیرتان متوقف کند.

اگرچه خوب است که مراقب باشید، اما ترس بیش از حد از سقوط می‌تواند منجر به عدم فعالیت و نشستن طولانی مدت شود، چرخه‌ای که در نهایت منجر به افزایش خطر زمین خوردن می‌شود.

زمین خوردن

ترس از زمین خوردن

محدودیت فعالیت

کاهش قدرت / تعادل



یک برنامه ورزشی هدفمند که تعادل و قدرت عضلات شما را بهبود بخشد به شما در کاهش خطر سقوط کمک کرده و به شما این اطمینان را می‌دهد که فعال بمانید.

# شش گام برای جلوگیری از زمین خوردن

جلوگیری از زمین خوردن یک روش مهم برای ایجاد تفاوت مثبت در سلامت استخوان‌ها، استقلال و کیفیت زندگی است.



## درباره پیشگیری از زمین خوردن با پزشک خود صحبت کنید.

همه زمین خوردن‌های قبلی خود را به پزشک بگویید، اگر احساس سرگیجه دارید با پزشک خود مطرح کنید. داروهای تجویز شده به ویژه اگر از چندین دارو استفاده می‌کنید را نیز به او بگویید، زیرا این داروها می‌توانند باعث زمین خوردن شوند.



## به دنبال یک برنامه ورزشی خوب باشید.

به طور منظم ورزش کنید و به تمرینات تقویت‌کننده عضلات و تمرینات تعادلی توجه داشته باشید.



## بینایی خوب را حفظ کنید.

حداقل سالی یک بار چشم‌های خود را معاینه کنید و در صورت لزوم، عینک خود را تعویض کنید. در صورت استفاده از عینک دوکانونی، روی راه پله‌ها مواظب باشید و در صورت نیاز، از عینک آفتابی استفاده کنید.



## رژیم غذایی سالم داشته باشید و وعده‌های غذایی را حذف نکنید.

یک رژیم غذایی مغذی و سرشار از پروتئین داشته باشید و در صورت احساس سرگیجه، وعده‌های غذایی را حذف نکنید.



## روی پای خود محکم بایستید.

کفش‌های راحت بپوشید که خوبی از پاهایتان مراقبت کند، کفش‌هایی با پاشنه‌های پهن و زیره‌های ضد لغزش.



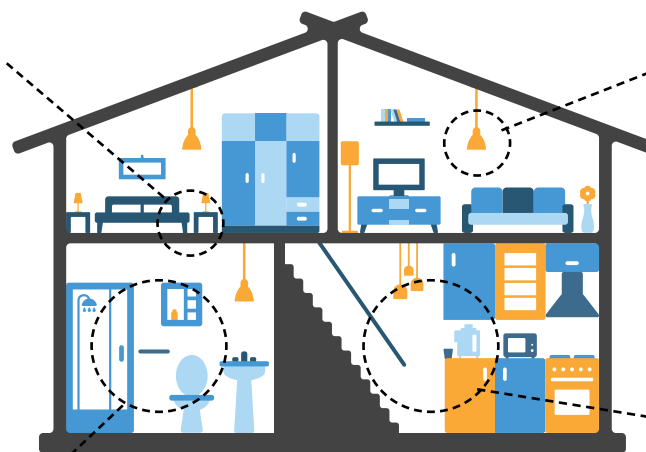
## خانه‌تان را در برابر سقوط ایمن کنید.

موانع را در خانه بردارید و برای جلوگیری از لیز خوردن از تکیه‌گاه‌هایی مانند نرده استفاده نمایید.

## چگونه خانه‌تان را در سقوط ایمن کنید؟

لطفاً از خانواده، دوستان، همسایگان و مراقبان خود کمک بگیرید تا تغییرات بدون خطر و به صورت ایمن انجام شوند.

- اشیایی را که ممکن است باعث برهم خوردن تعادل شما شوند، بردارید.
- مطمئن شوید که پادری‌ها، محکم روی زمین چسبیده‌اند، فرش‌هایی که در خانه لغزنده هستند و قسمت‌هایی از کف زمین را که برآمده هستند، درست کنید.
- اسباب و وسایل خانه را از مسیرهای راه رفتن، بردارید.
- از درگاه‌ها و پله‌های بلند آگاه باشید.
- از واکس‌های بدون لغزش برای کف زمین استفاده کنید.
- نرده‌هایی را کنار وان حمام یا دوش آب نصب کنید.
- پادری‌های بدون لغزش استفاده کنید و مراقب سطوح خیس و لغزنده باشید.



- خانه خود، به ویژه راهروها، راه‌پله‌ها و راهروهای بیرونی را به خوبی روشن نگه دارید.
- کلیدهای نوری بیشتری را اضافه کنید یا از چراغ‌هایی استفاده کنید که مجهز به سنسور حرکت هستند.
- همیشه نرده‌ها را بگیرید و مطمئن شوید که آن‌ها محکم و ایمن هستند.
- هرگونه ریختن مایعات روی زمین را فوراً پاک کنید.
- وسایلی از آشپزخانه را که مرتب از آن‌ها استفاده می‌کنید در جایی قرار دهید که دسترسی به آن آسان باشد.



# برنامه‌های ورزشی به شما در جلوگیری از زمین خوردن، کمک می‌کنند.

کلید کاهش خطر زمین خوردن، قوی نگه داشتن عضلات و تعادل خوب است. بهتر است حداقل ۲ تا ۳ روز در هفته با تمرکز ویژه بر ایجاد قدرت عضلانی و بهبود تعادل خود، ورزش کنید.



## ورزش‌های تعادلی

فعالیت‌هایی مانند تای چی، یوگا و پیلاتس برای حفظ تعادل عالی هستند. تمرینات ساده مانند راه رفتن با پاشنه پا یا ایستادن روی یک پا نیز به بهبود تعادل شما کمک می‌کنند.



## ورزش‌های مقاومتی/ تقویت عضلات

شامل فعالیت‌هایی که شما بدنتان را حرکت می‌دهید از جمله وزنه زدن یا دیگر مقاومت‌ها در برابر جاذبه زمین است. می‌توان به ورزش‌هایی مانند استفاده از نوارهای محکم الاستیکی، وزنه زدن با دستگاه یا حتا ایستادن و بلند شدن روی انگشتان پا یا ایستادن از حالت نشسته اشاره کرد.



## برنامه ورزشی چندکاره مبتنی بر موسیقی

نشان داده شده است که دوره‌هایی از حرکات موزون از زوال جسمانی مرتبط با سن در افراد سالخورده جلوگیری می‌کنند.

## • در یک برنامه ورزشی شرکت کنید!

بسته به محلی که زندگی می‌کنید، ممکن است بتوانید در برنامه‌های ورزشی ارائه شده توسط انجمن پوکی استخوان محله‌تان، شرکت کنید و یا در کارگاه‌های آموزشی که ویژه افراد مبتلا به پوکی استخوان هستند، ثبت نام نمایید.

## با پزشک خود صحبت کنید و از او مشاوره بخواهید.

اگر پوکی استخوان دارید یا دائماً زمین می‌خورید (بیش از یک بار در سال گذشته)، حتماً با پزشک خود، درباره جلوگیری از زمین خوردن صحبت کنید.

- از پزشک خود درباره انجام اقدامات خاصی که می‌تواند از سقوط شما جلوگیری کند، راهنمایی بخواهید.
- از پزشک خود بخواهید داروهایتان را بررسی کند تا دریابد که آیا ممکن است این داروها خطر زمین خوردن شما را افزایش دهند.
- از پزشک خود بخواهید تا احتمال زمین خوردن شما را ارزیابی نماید.



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



مرکز تحقیقات استنوبروز  
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان

ترجمه: خانم آمنه انصاری

تدوین: دکتر مهناز سنجر، دکتر افشین استوار، دکتر نوشین فهیم فر، خانم کبری گرگانی