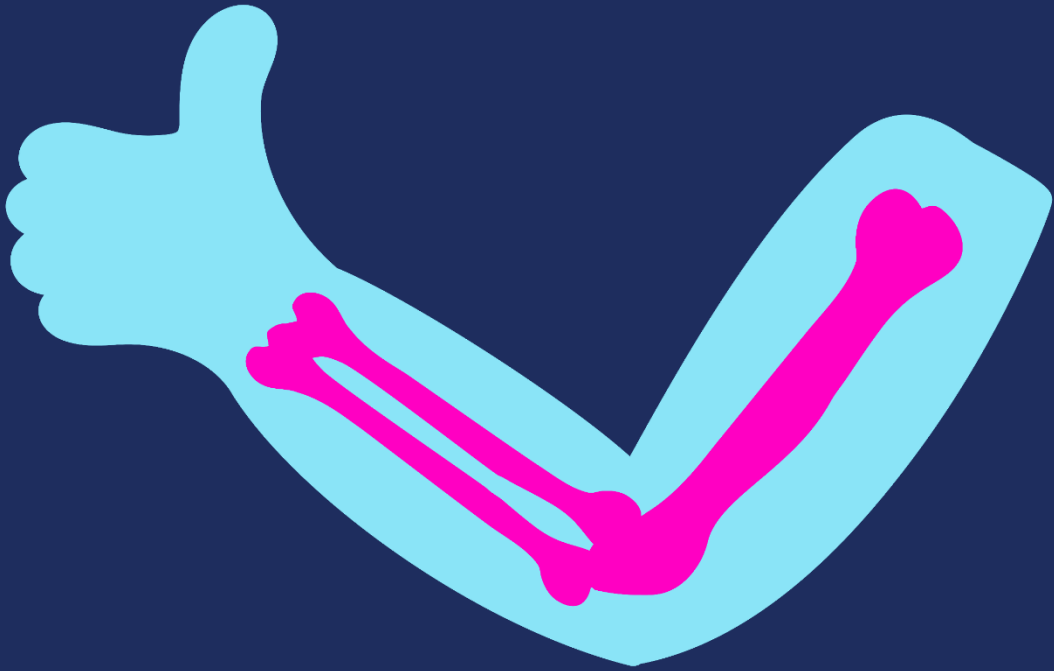




**ROYAL
OSTEOPOROSIS
SOCIETY**

Better bone health for everybody

نمط حياة صحي لعظام قوية



**Easy
Read**

القراءة الميسرة

هذه نسخة ميسرة لبعض المعلومات. قد لا تتضمن جميع المعلومات، ولكنها ستخبرك بالأجزاء المهمة.



يستخدم هذا الكتيب كلمات وصورًا أكثر سهولة. قد لا يزال بعض الأشخاص بحاجة إلى المساعدة لقراءته.



بعض الكلمات مكتوبة بخط عريض. هذا يعني أن الكتابة أكثر سمكًا ولونها أغمق. هذه هي الكلمات المهمة في الكتيب.



في بعض الأحيان، إذا كان من الصعب فهم كلمة مكتوبة بخط عريض، فسوف نوضح معناها.



الكلمات المكتوبة باللون الأزرق والموضوع تحتها خط تشير إلى روابط تنقلك إلى مواقع إلكترونية وعناوين بريد إلكتروني. يمكنك النقر على هذه الروابط عند استخدام جهاز الكمبيوتر.



ماذا يوجد في هذا الكتيب

4.....	حول هذا الكتيب
5.....	تناول طعام صحي لصحة عظامك
6.....	الكالسيوم
9.....	فيتامين د
13	الكحول والتدخين
14	تمارين للعظام
18	دليلي لصحة العظام
22	المزيد من الدعم لك

حول هذا الكتيب

نحن الجمعية الملكية لهشاشة العظام. نحن مؤسسة خيرية تدعم الناس للحصول على عظام صحية.



هشاشة العظام هي حالة صحية تجعل عظامك أضعف.



العظام الأضعف يمكن أن تنكسر بسهولة أكبر.



الوقت ليس مبكرًا ولم يفت الأوان أبدًا للبدء في العناية بعظامك.



يشرح هذا الكتيب ما يمكنك القيام به للحفاظ على صحتك والعناية بعظامك.



تناول طعام صحي لصحة عظامك

تحتاج عظامك إلى أنواع مختلفة من الطعام لتبقى قوية.

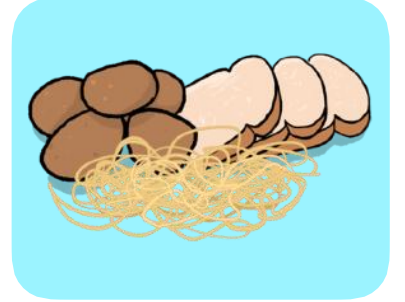


حاول أن تتناول وجبات تحتوي على بعض من كل نوع من هذه الأطعمة:

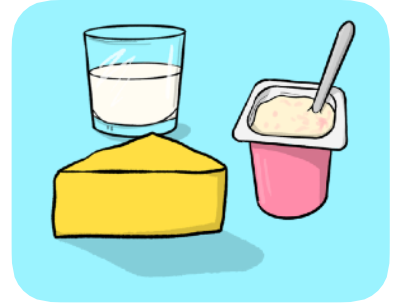
- الفواكه والخضروات.



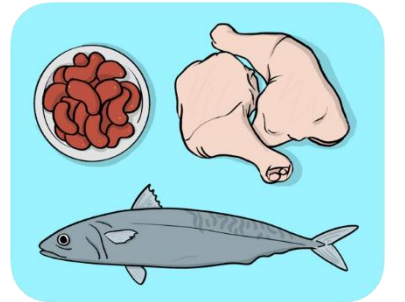
- الخبز والبطاطس والمعكرونة والأرز والحبوب. وتسمى هذه الأطعمة الكربوهيدرات.



- منتجات الألبان، مثل الحليب والجبن والزبادي. أو بدائل الألبان مثل حليب الشوفان أو حليب الصويا.



- البقوليات والبيض والأسماك واللحوم. وتسمى هذه الأطعمة البروتينات.



الكالسيوم

الكالسيوم مهم لأنه يجعل عظامك قوية وصلبة.

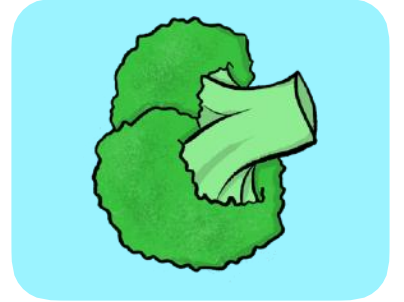


يمكنك الحصول على الكالسيوم من:

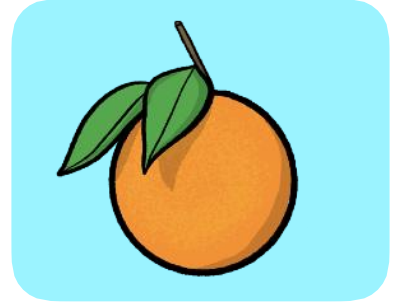
- الحليب أو الجبن أو الزبادي.



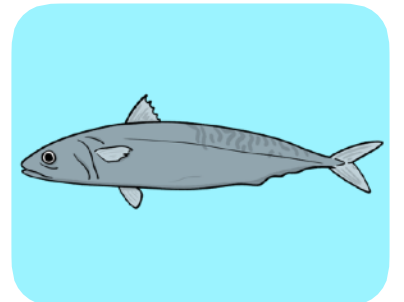
- الخضروات الورقية الخضراء مثل البروكلي والملفوف والخس.



- الفواكه، مثل البرتقال والساتسوما والتين المجفف.



- الأسماك، مثل السردين والماكريل.



إذا كنت لا تتناول الأطعمة ذات المصدر الحيواني، يمكنك الحصول على الكالسيوم من أطعمة أخرى.



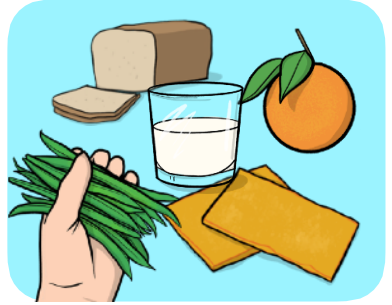
ابحث عن أنواع التوفو أو حليب ا لصويا التي تحتوي على كمية إضافية من الكالسيوم.



إذا كنت تتناول غذاءً متوازنًا، فستحصل على كل الكالسيوم الذي تحتاجه.



على سبيل المثال، يمكنك الحصول على كمية الكالسيوم الكافية ليوم واحد من خلال تناول شريحتين من الخبز وشريحتين من الجبن وحفنة من الفاصوليا الخضراء وبرتقالة وكوب من الحليب.



يمكنك معرفة المزيد عن كمية الكالسيوم الموجودة في الأطعمة المختلفة من خلال زيارة موقعنا الإلكتروني:

theros.org.uk/calcium-chooser



يُقاس الكالسيوم بالمليغرام (ملغ). يمكنك التحقق من عبوات الأطعمة لمعرفة كمية الكالسيوم الموجودة فيها.



يحتاج معظم البالغين إلى ٧٠٠ ملغ من الكالسيوم يوميًا.



إذا كنت مصابًا بهشاشة العظام، فقد ينصحك طبيبك بتناول المزيد من الكالسيوم.



استشر طبيبك إذا لم تكن متأكدًا من كمية الكالسيوم التي يجب أن تتناولها.



ڤيتامين د

يمكنك الحصول على فيتامين د من أشعة الشمس.



يمكنك أيضًا الحصول عليه من الأقراص المكملة والغذاء.



خلال فصل الصيف، يجب عليك الخروج والتعرض لأشعة الشمس يوميًا لمدة ١٠ دقائق تقريبًا.
أحرص على ألا تتعرض للاحتراق.



ما عليك سوى إظهار بشرة وجهك وذراعيك.



هذا سيساعدك في الحصول على كفايتك من فيتامين د.



خلال فصل الشتاء، قد تحتاج إلى تناول أقراص تسمى مكملات فيتامين د. يمكنك الحصول عليها من المتاجر.



يجب أن تتناول مكملات فيتامين د طوال العام إذا كنت:

● لا تقضي الكثير من الوقت في الخارج.



● تغطي معظم بشرتك عند الخروج.



قد يكون من المفيد تناول مكملات فيتامين د طوال العام إذا:

● كنت من أصحاب البشرة الداكنة



● كنتِ حاملاً أو ترضعين طفلك رضاعة طبيعية.



يُقاس فيتامين د بالميكروغرام (μg).

يمكنك التحقق من الأطعمة والمكملات الغذائية لمعرفة كمية فيتامين د الموجودة فيها.



يحتاج معظم البالغين إلى ١٠ ميكروغرامات (μg) من فيتامين D يوميًا.



إذا كنت مصابًا بهشاشة العظام، فقد ينصحك طبيبك بتناول ٢٠ ميكروغرامًا (μg) يوميًا.



قد ترى فيتامين د مقيسًا بوحدة قياس مختلفة تسمى **الوحدات الدولية (IU)**. إذا كنت غير متأكد، فاستشر البائع أو الصيدلي.

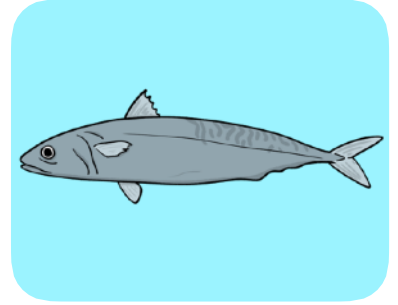


من الصعب الحصول على ما يكفي من فيتامين د من الطعام فقط.

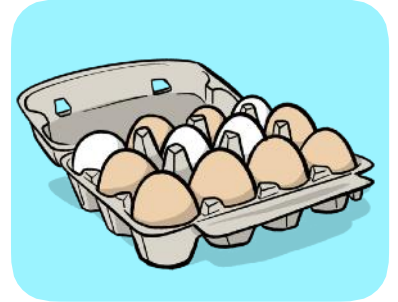


إلا أن فيتامين د يتوفر بنسب معينة في:

● الأسماك الزيتية، مثل الرنجة والسلمون والماكريل.



● البيض.



● اللحوم الحمراء مثل لحم الضأن.



الكحول والتدخين

يؤثر الكحول والتدخين سلبيًا على صحة عظامك.



إن الإفراط في تناول الكحول أو التدخين قد يجعلك أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام.



يمكنك الحصول على الدعم لتقليل استهلاك الكحول أو الإقلاع عن التدخين.



يمكنك التحدث إلى طبيبك لمعرفة المزيد.



تمارين للعظام

يمكن أن تساعد التمارين الرياضية في الحفاظ على قوة العظام والعضلات.



تمارين لتقوية العظام

تعتبر الأنشطة مثل الرقص، أو الركض الخفيف، أو المشي السريع، أو ممارسة التنس مفيدة جدًا لعظامك.



يمكنك ممارسة تمارين لتعزيز قوة عضلاتك.



يمكنك رفع الأثقال أو استخدام أشرطة المقاومة أو القيام بتمارين الضغط.



تمارين لمساعدتك على التوازن

من المهم أن يكون هناك توازن جيد.



هذا يقلل من احتمالية السقوط وإصابة عظامك.



تشمل التمارين التي تساعد على تحسين التوازن الرقص واليوغا أو تمارين تاي تشي أو بيلاتس.



ما المدة الموصى بها لممارسة التمارين الرياضية؟

من الضروري ممارسة التمارين التي تستمتع بها.



يجب على البالغين الذين تقل أعمارهم عن ٦٥ عامًا ممارسة التمارين الرياضية لمدة ١٥٠ دقيقة أسبوعيًا.



يمكن تقسيم هذه المدة إلى ٣٠ دقيقة يوميًا على مدار ٥ أيام.



يجب أن تمارس تمارين رياضية لعضلاتك، مثل رفع الأثقال أو حمل مشتريات ثقيلة، على الأقل مرتين في الأسبوع.



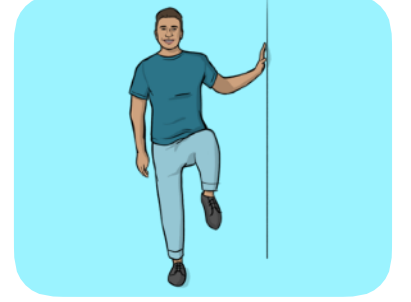
يجب أن تستريح لمدة يوم واحد على الأقل بين ممارسة هذه التمارين.



إذا كنت فوق سن ٦٥ عامًا، فيجب عليك ممارسة نفس
القدر من التمارين التي يمارسها الأصغر سنًا.



ولكن يجب عليك أيضًا ممارسة التمارين الرياضية لتحسين
توازنك لمدة يومين على الأقل في الأسبوع.



دليلي لصحة العظام

هذا الجزء من الكتيب مخصص لك لتدوين الطرق التي ستتبعها للحفاظ على صحتك.



الكالسيوم

يقول طبيبي أنه يجب عليّ أن أحصل على

مليغرام (ملغ) من الكالسيوم يوميًا.



سأفعل ذلك عن طريق:



ڤيٽامين ڊ

يقول طبيبي أنه يجب عليّ أن أحصل على

ميكرو غرام (μg) من فيٽامين ڊ يوميًا



سأفعل ذلك عن طريق:



التمارين الرياضية

تحدث مع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي حول التمارين الرياضية الآمنة لك.

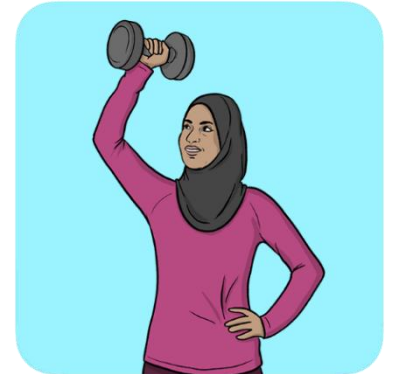


اكتب أنواع التمارين التي تنوي القيام بها.

تمارين تعتمد على القدمين (مثل التنس أو الركض الخفيف أو الرقص)



تمارين للعضلات (مثل رفع الأثقال)



الكحول والتدخين

إذا لزم الأمر، اكتب ما ستفعله لتقليل التدخين أو شرب الكحول:



المزيد من الدعم لك

يمكنك معرفة المزيد عن هشاشة العظام في كتيبنا الآخر "كل شيء عن العظام وهشاشة العظام".



يمكنك العثور على مزيد من المعلومات والدعم على موقعنا الإلكتروني: theros.org.uk



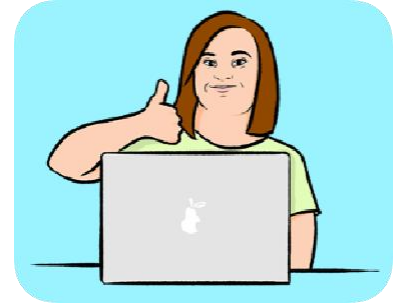
يمكن لمرضاتنا تقديم الدعم لك والإجابة على أسئلتك حول كيفية الحفاظ على صحة عظامك.



يمكنك الاتصال على الرقم
٠٣٠٠ ١٠٢ ٣٠٣٠



أو مراسلتهم عبر البريد الإلكتروني على العنوان
nurses@theros.org.uk



لدينا مجتمع عبر الإنترنت إذا كنت ترغب في التحدث إلى
أشخاص آخرين مصابين بهشاشة العظام:

www.theros.org.uk/online-community



آخر مراجعة: يناير ٢٠٢٦
المراجعة التالية: يناير ٢٠٢٩

تم إعداد كتيب القراءة الميسرة هذا بواسطة موقع easy-read-online.co.uk
تمت ترجمته بواسطة AST Language Services
يتضمن الكتيب صورًا تم الحصول على ترخيصها من Shutterstock و Photosymbols

© الجمعية الملكية لهشاشة العظام ٢٠٢٦. جميع الحقوق محفوظة.
الجمعية الملكية لهشاشة العظام هي مؤسسة خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (1102712)، واسكتلندا (SC039755)، وجزيرة مان (1284). مسجلة كشركة محدودة بالضمان في إنجلترا وويلز (04995013)، وكشركة أجنبية (006188F) في جزيرة مان.
العنوان المسجل: St. James House, Lower Bristol Road, Bath, BA2 3BH