



مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکده

واحد آموزش به بیمار

PE/POS/KH-۰۱-۴۲

۷ توصیه برای داشتن استخوان‌های سالم و قوی

داشتن استخوان‌های ضعیف می‌تواند در دسرساز باشد و گاهی به ناتوانی یا حتی در سنین بالاتر به مرگ زودرس منجر شود، بنابراین سلامت استخوان‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است.



کلسیم کافی
دریافت کنید

ورزش و تحرک بدنی
کافی داشته باشید



در مورد شکستگی خود
با متخصص مشورت کنید



ویتامین D کافی
دریافت کنید



جلوگیری از زمین خوردن
و سقوط با ایمن کردن محیط



از استعمال دخانیات
اجتناب کنید

از مصرف الکل
خودداری کنید



ONLINE
hamshahrionline.ir

