



# قوي\_عظامك\_وتعرض\_للشمس



## كيف يمكنني أن أحافظ على صحة عظامي ؟

الحصول على الاحتياج الكافي من الكالسيوم .  
الحصول على فيتامين دال وذلك بالتعرض لأشعة الشمس  
ممارسة نشاط بدني لتقوية العضلات وتحسين كثافة العظام



## ماهي الأغذية الغنية بالكالسيوم ؟



**الفواكه المجففة**  
مثل التين المجفف



**الخضروات الخضراء**  
مثل البروكلي  
والسبانخ



**الحليب ومشتقاته**  
مثل اللبن والزبادي  
واللبننة والجبن










**المكسرات**  
مثل اللوز



**الحبوب**  
مثل الشوفان

## كم يحتاج الجسم من الكالسيوم الموجود في الحليب يوميا ؟

الفئة العمرية	الكالسيوم / مليجرام	الحصص
١ سنة - ٣ سنوات	٧٠٠	
٤ - ٨ سنوات	١٠٠٠	
٩ - ١٨ سنة	١٣٠٠	
١٩ - ٤٩ سنة	١٠٠٠	
٥٠ - ٧٠ سنة من الرجال	١٠٠٠	
٥٠ - ٧٠ سنة من النساء	١٢٠٠	
كبار السن فوق ٧٠ سنة	١٢٠٠	



## ماهو فيتامين دال ؟

هو نوع من الفيتامينات الضرورية للجسم يوجد بنسب قليلة في بعض أنواع الأغذية ويعتبر المصدر الرئيسي له الشمس وهذا الفيتامين بدونه لا يمكن امتصاص الكالسيوم والاستفادة منه .



## مصادر فيتامين ( د ) الطبيعية الموجودة بالأغذية :



الفطر ( الماشروم )



صغار البيض



الأسماك والسردين

كمية فيتامين دال في الأغذية قليلة جدا  
والشمس تعتبر المصدر الرئيسي للحصول  
على فيتامين دال

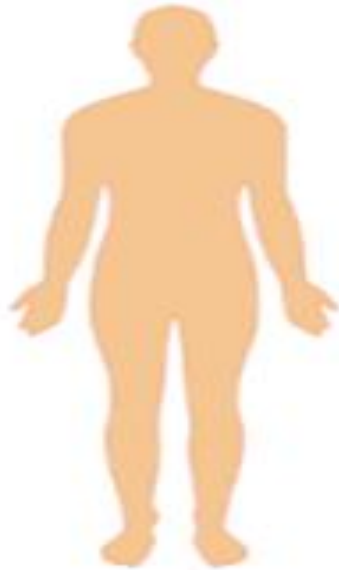


منتجات الحليب المدعمة



## ما علاقه الشمس بفيتامين د ؟

تعتبر الشمس المصدر الرئيسي لفيتامين ( د ) والذي يتكون داخل الجلد نتيجة التعرض إلى الأشعة فوق بنفسجية الموجودة في أشعة الشمس .





متى ينصح بالتعرض لأشعة الشمس للحصول على فيتامين ( د ) ؟

فتره الشتاء



من ١٠ صباحاً حتى الساعة ٢ بعد الظهر

فترة الصيف



من ٨:٣٠ صباحاً حتى ١٠:٣٠ صباحاً  
و من ٢ بعد الظهر حتى ٤ عصراً

ملاحظة : تجنب الأوقات التي تكون فيها الشمس شديدة الحرارة

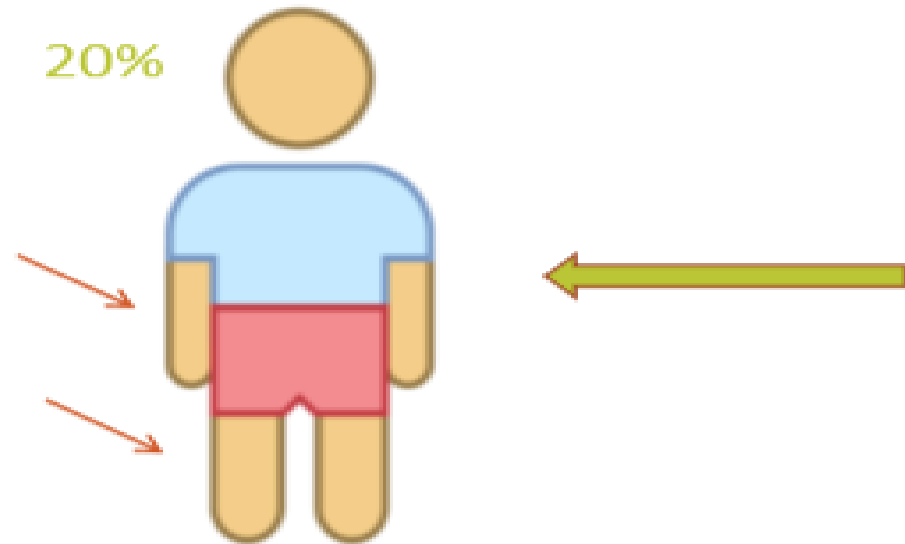


الطرق الصحيحة للتعرض لأشعة الشمس للحصول على فيتامين دال :

١- للحصول على الاحتياج الكامل من فيتامين ( د ) لابد أن تكون مدة التعرض لأشعة الشمس من ١٠ - ١٥ دقيقة وذلك مرتان إلى ثلاث مرات أسبوعياً .

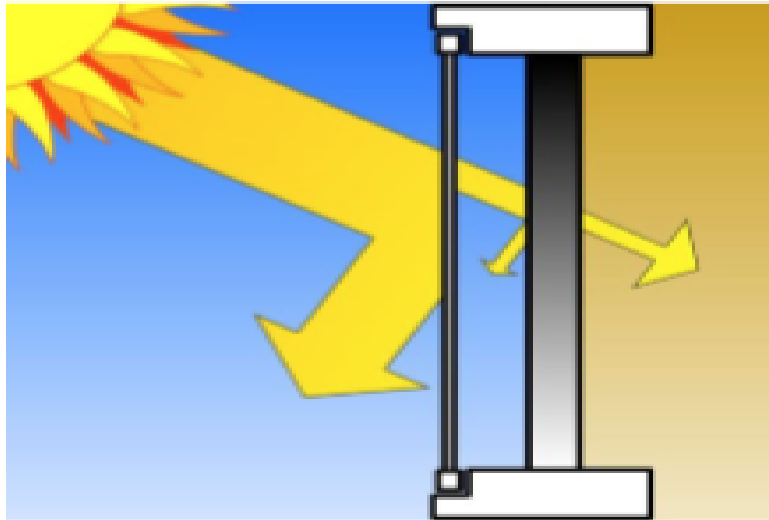


الطرق الصحيحة للتعرض لأشعة الشمس للحصول على فيتامين دال :



٢- للاستفادة من فيتامين ( د )  
الموجود في الشمس يجب أن  
يتعرض ٢٠% من الجسم على الأقل  
لأشعة الشمس المباشرة مثل  
الذراعين والساقين.

الطرق الصحيحة للتعرض لأشعة الشمس للحصول على فيتامين دال :



٣- الطريقة الصحيحة للتعرض لأشعة الشمس تكون بدون حاجب من أقمشة أو زجاج نوافذ فلا بد من سقوط اشعه الشمس مباشرة على الجلد بدون عازل وذلك للاستفادة منها .

الطرق الصحيحة للتعرض لأشعة الشمس للحصول على فيتامين دال :



٤- يجب تجنب الأوقات التي تكون فيها الشمس عمودية وشديدة الحرارة وذلك لأنه من الممكن الإصابة بحروق في الجلد وضربات شمس .



-٤ المستلقي تحت اشعة الشمس  
يستفيد من الأشعة أكثر من  
الجالس .

-٥ الجالس تحت أشعة الشمس  
يستفيد من الأشعة أكثر من  
الواقف.

## ماهي أعراض نقص فيتامين ( د ) ؟

غالبًا لا تظهر أي علامات أو أعراض ظاهرة  
ومحددة إلا أنها تشمل بعض الأعراض المعتادة  
مثل :

١. الإرهاق .
٢. ألم في العظام والمفاصل وأسفل الظهر .



## كيف اعرف مستوى فيتامين ( د ) :

عن طريق إجراء تحليل للدم لقياس مستوى فيتامين دال وفي حال كان هناك نقص يقوم الطبيب المعالج بصرف الدواء المناسب والجرعة المناسبة للشخص اعتمادا على التحاليل المخبرية .

يكون معدل فيتامين دال طبيعي  
إذا كان أكثر من ٥٠ نانومول/لتر  
(٢٠ نانوجرام/مول)



التمارين الرياضية والألعاب الحركية الممتعة مفيدة لصحة العظام فهي تساعد في تقوية العضلات و تحسين كثافة العظام مع أهميه تناول غذاء متوازن والتعرض لأشعة الشمس .







# قوي\_عظامك\_وتعرض\_للشمس





متمنين للجميع دوام الصحة والعافية

مع تحيات

المرشدة الصحية : أ/ بلقيس حيدر  
القائد التربوي : أ/ فاطمة ال سيف