



قوي_عظامك_وتعرض_للمس



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
واللينة 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 .



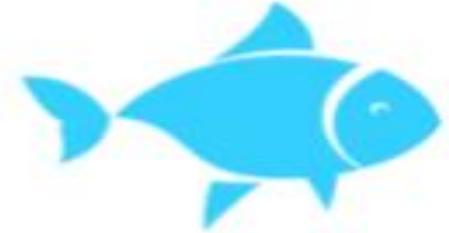
مصادر فيتامين (د) الطبيعية الموجودة بالأغذية :



الفطر (الماشروم)



صغار البيض



الأسماك والسردين

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

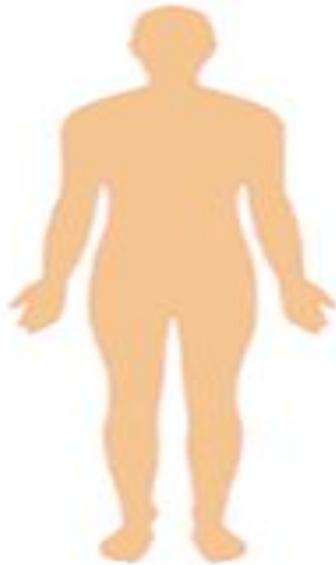


منتجات الحليب المدعمة



ما علاقة 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

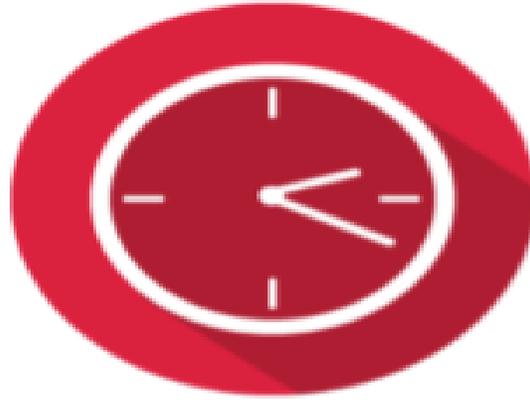
فترة الصيف



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

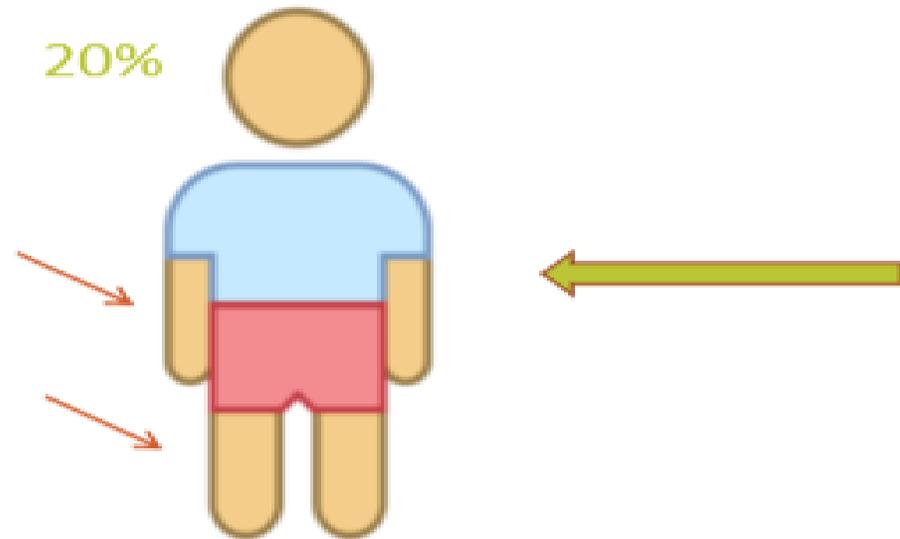
ملاحظة : تجنب الأوقات التي تكون فيها الشمس شديدة الحرارة

الطرق الصحيحة للتعرض لأشعة الشمس للحصول على فيتامين دال :



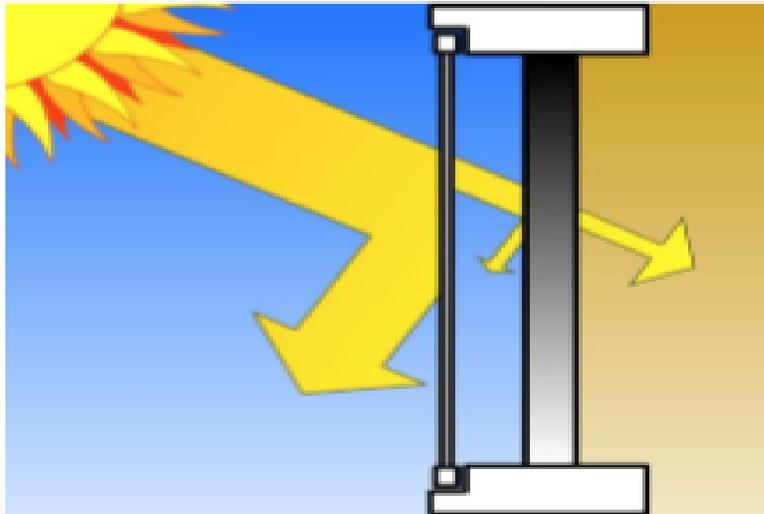
١- للحصول على الاحتياج الكامل من فيتامين (د) لابد أن تكون مدة التعرض لأشعة الشمس من ١٠- ١٥ دقيقة وذلك مرتان إلى ثلاث مرات أسبوعياً .

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