نگاهی به سالمندان نموداری از پوکی استخوان

پوکی استخوان یکی از جدی‌ترین مشکلات ناقوس گنده سلامتی است که افرادی با آن مواجه هستند. اما پیش از سایر مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری و یا به حداقل رساندن است.

تحقیقات انجام گرفته تکراری را جهت پیشگیری از پوکی استخوان پیشنهاد می‌کند که به عنوان مثال می‌توان دریافت کلسیم کافی، انجام ورزش‌های متعادل و حفاظتی هورمون در مورد برخی از خانم‌ها نام برد.

دو مطالعه موردی دیت شانس ماهیانی از هم‌واره نظام بهره است. ماهیانی که در هر زیر کلاسیک آزاد بودند که چگونه می‌توان بیماری پوکی استخوان را در بیمارانی که هر یک از گروه‌های کاهش ذهنی 30، خانم است سالم، بیماری 140 سانتیمتر قدرت و 50 کیلوگرم وزن 50 ساله ایستادگی که به کلینیک پیشگیری از پوکی استخوان یک بیمارستان دانشگاهی مراجعه کرده است. او به خاطر ترس از ابتلا به بیماری نگران بود، زیرا تصویر می‌کرد مادرش هم به این نت پیشنهاد داد که باید به سطح تا 60 زندگی گرداند. دریافت در دهه 60 زندگی خود از بلندی سقوط کرده و پایش می‌کرده. به علاوه هر یک مادر بزرگ خانم ت، خدمتگذری

دو بیماری جدید در بخش ارتودوکس‌یکی از بیمارستان‌های شلوغ شهر پیشرفت هم‌تازه. می‌گیرد از آنها

خانم 60 ساله‌ای است که در طی حملات سرطان دچار شکستگی فشاری ماهها شده و نهایتاً بیمارستان را با درد مزمن پشت و کپیزی دامنه ترک کرده است. خانم

49 ساله که به هنگام هرس کردن درخت سپی مشکل، سقوط کرده و دچار شکستگی لگن شده است و پس از گذرا هنگام ماهیت به

پرآرای در بیمارستان، به خانه پرستای انتقال یافته بود. هر دو بیمار به دلیل ابتلاء به پوکی استخوان (بیماری معولی که استخوان‌ها را ضعیف و شکستگی می‌کند) بعد از ضربه‌های خفیف دچار شکستگی شده بودند.

شکستگی‌های استخوان‌های پوک، سبب رنگ‌پیشاند و تیره‌های علائمی در سال می‌شود. ما هنوز

همه جواب‌ها را یافت نکرده‌ایم، ولی

شماره مشتمل - بهار 1373
استخوان در خانم‌هایی که هنوز یا به‌شته و تاریخچه‌ای نسبی که تازه‌اند، نادر است. ولی به‌خاطر عوامل معتقدی‌نامه‌ای که در این مورد بی‌خاطری با اسکلیز دیده‌ام، در انتظار بیماری است. نتایج آزمایشگاهی خانم‌هایی که در محدوده طبیعی بودند، کاراپیون سرم 8/7 میلی‌گرم در صورت کلسیم سرم 9 میلی‌گرم در صورت کلسیم ادرار ناشناخته یا 22 میلی‌گرم در هر گرم کاراپیون از انتظار که از فاکتوری به بیماری‌هایی چون سکته‌های قلبی و ایمپلantarیت‌های کلسیم ادرار می‌باشد یا امکان حاصل مقدار کلسیم ادرار گذشته‌ای از انتظار دارد. تازه این استخوان کمی 68 یا 78/8 میزان پیرسینیه شده است و نشان دهنده این می‌باشد که باید خانمی به سن 69 اندازه و مقدار استخوان موجود در سرویس‌های مقاله‌سازی است. نتیجه‌گیری خانم در بطور مستقیم در معرض خطر یک در استخوان اثر دارد. در این مرحله، مهرین تدبیر یا در موارد نقدی است. این استخوان دقیقاً سه (80٪) میزان قابل انتظار بررسی، آنگاه یا کاهش در دبایخ استرومون خواهد بود.

خانمی در معرض خطر زیادی: در مقاله با خانم‌های 28 ساله، نازار که استعداد ابتلا به بیماری استخوان را در نظر می‌گیرد، خصوصیاتی خود به کلینیک بیشترگی در عوارض شاید کمیون ورزش نیست به قد (145 سانتی‌متر، 56 کیلوگرم) تاریخچه
بودن شک خانم ج، مستعد شکستگی‌هایی در رابطه با پوکی استفاده از طریق رزیگی غذایی فقط ۶۲۱ میلی‌گرم کلسیم در ورزش.

افرادی که نیاز به دریافت کلسیم بیشتری از طریق غذایی دارند، می‌توانند از افزایش پیشنهادات تغذیه‌ای که به عنوان بهترین سیر که در هر سانتی‌متر تمر برش می‌شود مطمئناً در استفاده می‌باشند. با این حال، با اینکه استراتژی‌های غذایی دردسر مصرف کلسیم مناسب در نوارهای محصوری که نیازمند کلسیم بیشتری هستند، به عنوان مثال، پروتئین بیشتری، می‌تواند باعث افزایش مصرف کلسیم در ورزش شود.

در کنار بروز این مسئله و جهت بروز روند مثبت در مصرف کلسیم، توصیه می‌شود که به دقت و توجه در مصرف غذایی و مصرف کلسیم وضعیت کمبود یا فراکسیون کلسیم در ورزش بررسی شود. این مسئله به طور خاص در ورزش‌های سنگین و بالینی مانند روزیگی غذایی و مصرف کلسیم کمی می‌تواند باعث افزایش مصرف کلسیم در ورزش شود. در نهایت، برای بهبود وضعیت غذایی و مصرف کلسیم در ورزش، باید به فکر افزایش مصرف کلسیم مناسب و مناسب‌تر و در معنی‌دارتر و با توجه به نیازهای فیزیولوژیکی و رفتاری ورزشی مصرف کلسیم مناسب در ورزش را بررسی و پیگیری کنیم.
دانش خوردن قرص‌ها داشته باشید، ان هضم‌زمان‌انی علامت نداره کننده‌ای ندارد.

ملاحظات در مورد مصرف کلسیم جذب بی‌کلسیم بستگی به زمان مصرف آن دارد. می‌باشد به بیماران پیشنهاد می‌کنیم که کلسیم را با دوره‌ای ۱۲ ساعت بعد از طول روز دریافت دارند. به‌طور کلی، خواب بهتر در عصر می‌باشد. در این حالت کلسیم، فقط ۹۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارند. بعد از دستیابی بیمار به باتری قرص‌های متن، قرص‌های جودنی و غیره و شرایط خوب، باید به بازداشت که آنها را طبیعت دستور مصرف کنند. یکی از بیماران فوقالذکر، بهترین داروی این داروها در مراقبت‌های فوقالذکر بیشتری دارد. در مورد این کلسیم هر ۱۲ ساعت مصرف را در کنار گیرنده‌های نه‌دارنده، از طرف دیگر، خانم‌هایی که نوشیدن شیر بیشتر خیلی راحت‌تر از آن است که سعی در به خاطر

عنوان مثال: یک گرم گلوکونات کلسیم فقط حاوی ۹۰ میلی‌گرم کلسیم است.

کربن‌های کلسیم کم‌گذار برای داردوی دیابتی‌ها (می‌تواند) در این موارد به‌طور مه‌گیرند. ما به بیماران پیشنهاد می‌کنیم که کلسیم را بعد از ناهار‌ها مصرف نکنند. این کلسیم فقط می‌تواند در این حالت مصرف ۱۵۰ میلی‌گرم کربن‌های کلسیم را در این حالت کلسیم، فقط ۹۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارند. بعد از دستیابی بیمار به باتری قرص‌های متن، قرص‌های جودنی و غیره و شرایط خوب، باید به بازداشت که آنها را طبیعت دستور مصرف کنند. یکی از بیماران فوقالذکر، بهترین داروی این داروها در مورد این کلسیم هر ۱۲ ساعت مصرف را در کنار گیرنده‌های نه‌دارنده، از طرف دیگر، خانم‌هایی که نوشیدن شیر بیشتر خیلی راحت‌تر از آن است که سعی در به خاطر

شماره مشتاق - بهار ۱۳۷۳
احتمال وجود دارد که استفاده از طولانی مدت از آن خطر مسئول قلب عروقی را گرفته‌هد. زمینه‌های متفاوتی از عوامل مانند استفاده درونی درموزم را 2/45 میلی‌گرم است. درمان آماده‌می‌باشد تا رنج بربند را 20/67 میلی‌گرم. برای 10 میلی‌گرم‌های محمد منصورفر با ریزش خطرات می‌تواند مانند اندماخت قالیم روز زمانی، وجود نور، سطح لغزندی درهم ریخته‌ای خانه‌ای از آنتی‌اکسیدانت‌ها استفاده‌ای از یک سالنیک. برای انتخاب استفاده از کم‌پیش‌پرداز که در فیزیولوژی سالنیک به توصیه می‌شود.

کم‌پیش‌پرداز: درمان جایگزینی جایگزینی هر ماهه‌ها می‌تواند با کاهش درست داده‌های استحکام درموزم بوده و با کاهش خانه‌ای که درموزم با هر ماهه‌ها، انتخابی، توسعه‌ای، اصلی‌های بیماران و پیشنهاد می‌شود. برای درمان بعد از پاپلک‌سرسی کمک می‌کند، لی‌وتامین‌های درمان با توسعه می‌شود. درخواست از پزشکان نمونه‌برداری از آندومارا از تجویز سال باید ادامه داشته باشد. چنانچه در نتیجه از پزشکان توصیه می‌کنیم که از انجام حرکات یک‌پاگه که نباید. که موجب تسریع کاهش توده استخوانه‌گردد. درمان پیک استحکام از کالس‌تونین و سدیم فلورید هم استفاده‌ای می‌شود. کالس‌تونین هر ماهه‌ها پذیرفته‌ای است که باید دو بار در هفته تزریق گردد. ترکیب مطابق افراد خطرات کارسیومیا رحم 4/16 و سمت بخشیدن به افزایش رحم 16/17 مشخصه گوارشی و عوارض عضلانی. استخوانهای همه‌است به همه دیل تعدادی رژیم‌های دارویی خوش‌خیم و قابل دسترس مورد نیاز است. در این زمینه با پایه‌سازیت محتوی کلسیم، منابع غذایی و مکمل‌ها می‌باشد.

ارتباط با روزش وریزش‌های نظری در درمان آلزایمر، که نان‌دهی‌ها و روزش‌های راکت‌که تبیین می‌شود شاهد استخوان‌ها ایجاد می‌کند. مسیر بسیار طولانی درموزم شود. مدارک تشخیص می‌دهد که یک ماه‌رویم و پایه‌ریزی و یا روزش کرد به مدت 1 ساعت سه روز به اینجا به‌طور مداوم. پاتیا استحکام کافی است. هر گروهی از خانم‌ها سالنیک به‌طور مداوم به روزش که در تحقیق ماه 99 ماه کرده روزش‌های نماع که در مصرف‌های وریزشی بوده‌اند محتوی معدنی استخوان ناحیه کنار هانیه‌اف. روزش‌های کشش 14 اختصاصی جهت تقویت ماهی‌ها و استخوان‌ها پشت مثل پاره ماه و مسطحی استخوانی 15 ماه‌رویم گرد. از طرف دیگر وریزش‌های خم‌شدنی 15 ماه‌رویم مرها ماه‌رویمی نمی‌شود. نشست و برخاست خودداری کنند. در استرایژی جهت حفظ قوی و طبیعی کم‌روزش‌های طولانی و بالا نگاه داشتن از روی چهارمایه‌ای در طی استخوان‌های طولانی است. می‌باید این استشناک را تشخیص به حفظ وضعیت طبیعی بدن و شرکت در فعالیت‌های کششی بدون ندور و آنها را از شرایط به‌طور متعدد باز می‌داریم. ما پیشنهاد می‌کنیم که بیماران به استخوان‌های شکننده دارند از چرخانیدن (یپهانیدن) ستون مرها (بازی پولینگ و گلف) و شماره هشتم - بهار 1373.
<table>
<thead>
<tr>
<th>نوع</th>
<th>نرخ / میلی گرم</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>آماتیسید آکا ۲ (جوبنی)</td>
<td>۲۰۰ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلست ۲۸</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>آماتسید آکا ۲ (جوبنی)</td>
<td>۱۵۳ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلست ۲۹</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>آراتو - گلکسیم</td>
<td>۸۳ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلست ۳۰</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>چالات اسید آماتن، کلسم</td>
<td>۱۵۰ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلست ۳۱</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>آماتسید آماتسید جوز (جوبنی)</td>
<td>۶۰۰ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلست ۳۲</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>کلاسیک (جدید)</td>
<td>۶۰۰ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلست ۳۲</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۱۱۷ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلفسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>ویفرسیم دی کال (جوبنی) به اضافه ۲۰۰ و ۲۰۱ واحد</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>اس - کال ۵۰۰ (قادرت زیاد)</td>
<td>۲۰۵ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>اس - کال ۵۰۰ (قادرت زیاد)</td>
<td>۵۰۰ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>اس - کال ۵۰۰ (قادرت زیاد)</td>
<td>۲۰۰ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>اس - کال ۵۰۰ (قادرت زیاد)</td>
<td>۵۰۰ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>اس - کال ۵۰۰ (قادرت زیاد)</td>
<td>۲۰۰ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>اس - کال ۵۰۰ (قادرت زیاد)</td>
<td>۵۰۰ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
<tr>
<td>کلسیم دی سپیک ۳۳</td>
<td>۲۳۲ میلی گرم</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| کلسیم دی سپیک ۳۳     | ۲۳۲ میلی گر
<table>
<thead>
<tr>
<th>مشخصات انتقال تركيبات کلسیم</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>کلسیم 10%</td>
<td>20% کلسیم 20%</td>
</tr>
<tr>
<td>1. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>2. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>3. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>4. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>5. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>6. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>7. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>8. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>9. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>10. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>11. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>12. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>13. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>14. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>15. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>16. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>17. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>18. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>19. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>20. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>21. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>22. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>23. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>24. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>25. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>26. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>27. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>28. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>29. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>30. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>31. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>32. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>33. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>34. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>35. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>36. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>37. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>38. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>39. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>40. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>41. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>42. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>43. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>44. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>45. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>46. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>47. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>48. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>49. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>50. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>51. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>52. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>53. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>54. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>55. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>56. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>57. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>58. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>59. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>60. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>61. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>62. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>63. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>64. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>65. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>66. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>67. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>68. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>69. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>70. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>71. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>72. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>73. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>74. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>75. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>76. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>77. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>78. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>79. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>80. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>81. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>82. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>83. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>84. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>85. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>86. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>87. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>88. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>89. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>90. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>91. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>92. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>93. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>94. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>95. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>96. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>97. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>98. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
<tr>
<td>99. کلسیم C نشان دهنده</td>
<td>100. کلسیم C نشان دهنده</td>
</tr>
</tbody>
</table>

گروه تحت نظر پزشک شخصی، در حالیکه گروه دوم رزیم معمولی و تحت انتخاب خود را دنبال مغدی متنوع از برنامه کامپیوتری پایین آورده کلسیم پروی کردند.

شماره هشتم - بهار 1373
کم کلسیم، را افزایش می‌دهد. (با باید متن‌کردن شکر که دو گروه مورد مطالعه کمترین کلسیم مورد نیاز را دریافت می‌کنند.)

بر اساس نتایج حاصله از این مطالعه پیشنهاد می‌شود افرادی که مایلند از رژیم کلسیرو لوالتی(کلسیرو لوالتی) کنند، چنتخه به جای حذف کامل فراورده‌های لیستر از رژیم غذاییان به شیوه جریبی گرفتن پنیر و استفاده کم چربی روز آورند، سود بیشتری می‌برند و این باعث کاهش دریافت مواد غذایی می‌شود. سبزیجات، غلات و دریافت مواد غذایی (استفاده از رژیم‌های غرب‌نشین مانند زیتون، ادویه و کاهش در مصرف گوشت) بر هر دو بخش بخش مصرفی کاهش می‌یابد.

آموزش به بیمار جهت بکارگیری از این رژیم تعیین الزامی است. زیرا درک بیمار از اینکه چگونه بدون کاهش در دریافت کلسیم کلسیرو لوالتی را پایین آورد مهم است.

استفاده می‌کند تجربه و تحلیل شد.

مقاومت‌های متوان منشا اعتیباً به روش و سرعت از رژیم پایین آورند کلسیرو لوالتی در کلسیرو لوالتی بدند. سیزان میانگین کلسیرو لوالتی 24 درصد از خانم‌ها که از رژیم اعتیباً می‌جستند کلسیرو لوالتی پیروی می‌نمودند کمتر است.

جالب اینکه تفاوتی اساسی بین دو گروه از نظر مقدار کلسیرو لوالتی که دریافت می‌کنند در بودن این نتایج خصوصاً به خاطر دو عامل چنین توجه هستند. نخست اینکه خانم‌هایی که تحت مطالعه پرداختند، در بودن این نتایج خانم‌ها به حفظ سلامت استحکام به روزانه 1500 میلی‌گرم کلسیم از رژیم غذاییان دریافت می‌کنند در رژیم‌های تجویزی وسط پزشک خطر گسترش مشکلات ناشی از دریافت

Abstract:

Osteoporosis is one of the most serious debilitating Health problems that older people deal with it. But can be prevent or minimize more than any other health problem. Two new patients were admitted to the orthopedic ward of a crowded hospital in the city. One of them is a 60 year old woman who had vertebral compression fractures during coughing and eventually left the hospital with chronic, permanent back pain and kyphosis. Another one is a 79-year-old woman who had fallen when to prune apple trees in her home and suffered a hip fracture and was transferred ...

Keywords: Elderly, Osteoporosis, Fracture