



ชะมายสาร

ChamaiMunicipality

(เอกสารปร=ชาสัมพันธ์ (เทศบาลตำบลชะมาย

โรคกระดูกพรุน รู้ไว้ ป้องกันได้

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มีข้อแนะนำการป้องกันโรคกระดูกพรุน ดังนี้

กระดูกพรุน เกิดจากที่ความหนาแน่นและมวลของกระดูกลดน้อยลงรวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะโครงสร้างของกระดูก ซึ่งมีผลทำให้กระดูกเสื่อม เนื้อกระดูกบางลง และแตกหักได้ง่าย

การป้องกัน



1. ออกกำลังกาย
2. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง
3. งดสูบบุหรี่
4. งดดื่มสุรา
5. ไม่บริโภคเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนมากเกินไป
6. ไม่ควรซื้อยาลูกกลอนมารับประทานเอง



การรับประทานแคลเซียม

แคลเซียมช่วยป้องกันและรักษาโรคกระดูกพรุนได้ ปริมาณที่แนะนำให้รับประทานคือ 800 - 1,000 มิลลิกรัม/วัน

หมายเหตุ : โรคกระดูกพรุน เป็นภัยเงียบที่อันตรายกว่าที่คิด แนะนำให้ไปพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย และการรักษาที่ถูกต้อง

ทั้งนี้ สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. สายด่วน อย. 1556



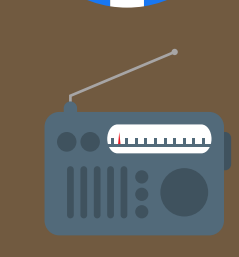
www.chamai.go.th



ทต.ชะมาย



เทศบาลตำบลชะมาย



FM 105.5 MHz "เทศบาลตำบลชะมายพบประชาชน"



publicchamai



สายด่วน นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย 086-2823252