





جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

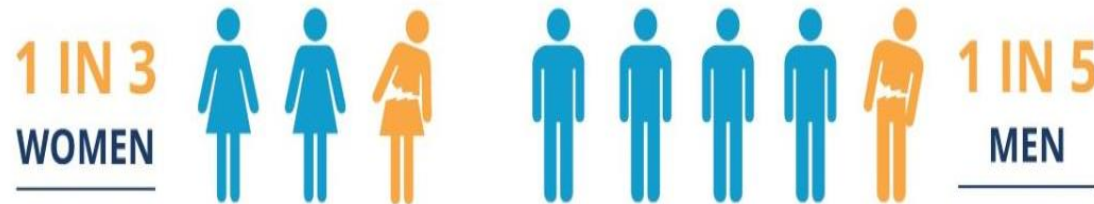
سازمان بهداشت

دقت‌میریت‌یاری‌های غیرواکسین

اجرای پوش همگانی پوکی استخوان

درباره پوکی استخوان

در سراسر جهان، از هر سه زن، یک نفر و از هر پنج مرد ۵۰ سال و بالاتر، یک نفر دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می شود. پوکی استخوان باعث می شود استخوان ها ضعیف و شکننده شوند، به طوری که به راحتی می شکنند - حتی در نتیجه یک زمین خوردن جزئی، یک ضربه، یک عطسه یا یک حرکت ناگهانی. شکستگی های ناشی از پوکی استخوان می تواند تهدید کننده زندگی و عامل اصلی درد و ناتوانی طولانی مدت باشد.



بار جهانی پوکی استخوان و شکستگی‌های ناشی از آن

- شکستگی لگن بیشترین میزان بی‌حرکی را به دنبال دارد.
- طی یک سال اول شکستگی، ۴۰٪ افراد قادر نیستند به تنهایی راه بروند.
- خطر شکستگی لگن در سنین ۵۰ سالگی در اروپا، در مردان ۱۴٪ و در زنان ۲۰٪
- شکستگی‌های لگن ۷۵٪ در زنان رخ می‌دهد.
- بیش از ۵۵٪ از بیماران مبتلا به شکستگی لگن، شواهدی از شکستگی قبلی مهره‌ای دارند.
- شکستگی لگن می‌تواند منجر به درد کمر، بی‌حرکی، کاهش قد و قوزپشتی شود.

۵ گام برای داشتن استخوان های سالم و آینده ای بدون شکستگی

- | | | |
|----------------|---|---|
| ورزش | ۱ |  |
| تغذیه | ۲ |  |
| سبک زندگی سالم | ۳ |  |
| عوامل خطر | ۴ |  |
| آزمایش و درمان | ۵ |  |

گام‌هایی برای داشتن استخوان‌های سالم‌تر

- مصرف غذاهای تقویت‌کننده استخوان
 - ✓ کلسیم (پنیر، ماست و شیر)
 - ✓ پروتئین (گوشت، آجیل، ماهی و حبوبات)
 - ✓ ویتامین‌ها و مواد مغذی (ویتامین K، D، زینک و منیزیم)
- ورزش برای داشتن استخوان و ماهیچه‌های قوی
 - ✓ در هفته ۳-۴ بار به مدت ۳۰-۴۰ دقیقه ورزش کنید. انجام تمرینات مقاومتی و تحمل وزن توصیه می‌شود.
- اجتناب از مصرف سیگار و نوشیدنی‌های الکلی
- آگاهی نسبت به عوامل خطر فردی
 - کاهش قد (۴ سانتی‌متر یا بیشتر)
 - ✓ ژنتیک (سابقه شکستگی لگن در خانواده)
 - ✓ بیماری‌های زمینه‌ای (کورتیکواستروئیدها و یا داروهای شیمی‌درمانی)
 - ✓ مصرف دارو (روماتوئید آرتریت، دیابت)
 - ✓ یائسگی زودرس (قبل از ۴۵ سالگی)

هر ساله ۲۰ اکتبر، روز جهانی پوکی استخوان نامگذاری شده است.

شعار روز جهانی در سال ۱۴۰۳ "هر قدم یک گام به سوی استخوان‌های قوی‌تر" انتخاب شده است.

پویش همگانی پوکی استخوان از روز شنبه مورخ ۲۸ مهر ماه با هدف آموزش و ارتقاء سطح آگاهی

عموم مردم در مورد این بیماری، اجرا می‌گردد.

جمع آوری آمار و اطلاعات بیماری پوکی استخوان

از تاریخ ۲۸ مهر ماه الی ۱۸ آبان ماه، به مدت سه هفته آموزش مردمی

از تاریخ ۱۹ آبان ماه الی ۲۵ آبان ماه، یک هفته جمع آوری آمار و اطلاعات

از تاریخ ۲۶ آبان ماه الی ۲ آذرماه ارسال اطلاعات به دفترمدیریت بیماری های غیرواگیر

شعار روز جهانی پوکی استخوان

هر قدم یک گام به سوی

استخوان‌های قوی‌تر

پیاده‌روی، دویدن، استفاده از پله و انجام تمرین‌های ورزشی



معاونت امور اجتماعی و فرهنگی
اداره کل سلامت



پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیر واگیر
دفتر بهبود تشیخه جامعه
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

۲۰ اکتبر - ۲۹ مهر

روز جهانی پوکی استخوان



هر قدم یک گام به سوی

استخوان‌های قوی‌تر

پیاده‌روی، دویدن، استفاده از پله و انجام تمرین‌های ورزشی



معاونت امور اجتماعی و فرهنگی
اداره کل سلامت



پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیر واگیر
دفتر بهبود تشیخه جامعه
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

۲۰ اکتبر - ۲۹ مهر

روز جهانی پوکی استخوان



همایش مردمی آشنایی با بیماری پوکی استخوان و سمپوزیوم تازه‌های استئوپروز در روزهای ۲ و

۳ آبان ماه، توسط پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با همکاری

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برگزار می‌گردد.

همایش مردمی آشنایی با بیماری پوکی استخوان

شرکت کنندگان در همایش:

رئیس گروه بیماری‌های غیرواگیر، کارشناس برنامه اسکلتی عضلانی، سفیران سلامت، رابطین محله و مراقبین سلامت در مراکز خدمات جامع سلامت و تعدادی از مراقبین سلامت در مدارس تحت پوشش

دانشگاه

دانشگاه‌های علوم پزشکی تهران، شهیدبهشتی و ایران

سمپوزیوم تازه های استئوپروز

شرکت کنندگان در سمپوزیوم:

رئیس گروه بیماری های غیرواگیر، کارشناس برنامه اسکلتی عضلانی، تیم برنامه استئوپاد در بیمارستان منتخب

دانشگاه های علوم پزشکی تهران، شهیدبهشتی، ایران، گلستان، مشهد، مازندران، شیراز، همدان، البرز، کاشان و

زاهدان

رئیس گروه بیماری های غیرواگیر، کارشناس برنامه اسکلتی عضلانی، پزشک متخصص منتخب همکار و پزشکان

مراکز جامع سلامت منتخب اجرای برنامه پایلوت

دانشگاه های علوم پزشکی قزوین، همدان، اراک، کاشان و زاهدان

مشاوره سبک زندگی سالم برای گروه کم خطر از نظر شکستگی‌های استئوپروتیک

وقتی یک عطسه می‌تواند استخوان تان را بشکند



این یوکی استخوان است
راهنمای جامع یوکی استخوان
پیشگیری و درمان آن

۲۰ اکتبر (۲۸ مهرماه)
 روز جهانی یوکی استخوان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 معاونت بهداشتی
 مرکز تخصصی یوکی استخوان
 مرکز تخصصی سلامت سالمندان
 مرکز تخصصی تغذیه سالمندان
 مرکز تخصصی موی و پوست سالمندان

انجمن استئوپروتوز ایران
 مرکز تحقیقات استخوان و پوسه‌ها
 وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 مرکز تخصصی یوکی استخوان
 مرکز تخصصی سلامت سالمندان
 مرکز تخصصی تغذیه سالمندان
 مرکز تخصصی موی و پوست سالمندان

behdasht.gov.ir iec.behdasht.gov.ir



بررسی خطر ابتلا به یوکی استخوان

اگر در معرض خطر ابتلا به یوکی استخوان هستید با پزشک خود مشورت کنید. آیا ممکن است شما در معرض خطر یوکی استخوان یا شکستگی باشید؟ شما می‌توانید پاسخ این سوال را با انجام آزمون سریع و ساده این مجموعه بیابید. اجازه ندهید یوکی استخوان بر سلامت شما تأثیر بگذارد.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 معاونت بهداشتی
 مرکز تخصصی یوکی استخوان
 مرکز تخصصی سلامت سالمندان
 مرکز تخصصی تغذیه سالمندان
 مرکز تخصصی موی و پوست سالمندان

انجمن استئوپروتوز ایران
 مرکز تحقیقات استخوان و پوسه‌ها
 وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 مرکز تخصصی یوکی استخوان
 مرکز تخصصی سلامت سالمندان
 مرکز تخصصی تغذیه سالمندان
 مرکز تخصصی موی و پوست سالمندان

behdasht.gov.ir iec.behdasht.gov.ir







جمهوری اسلامی ایران
 وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 معاونت بهداشت
 دفتر مدیریت، پیمان‌های ارزیابی
 مرکز نظارت‌های کلینی
 پژوهشگاه علوم غذا و دارو
 دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
 بهداشتی‌پزشکی تهران

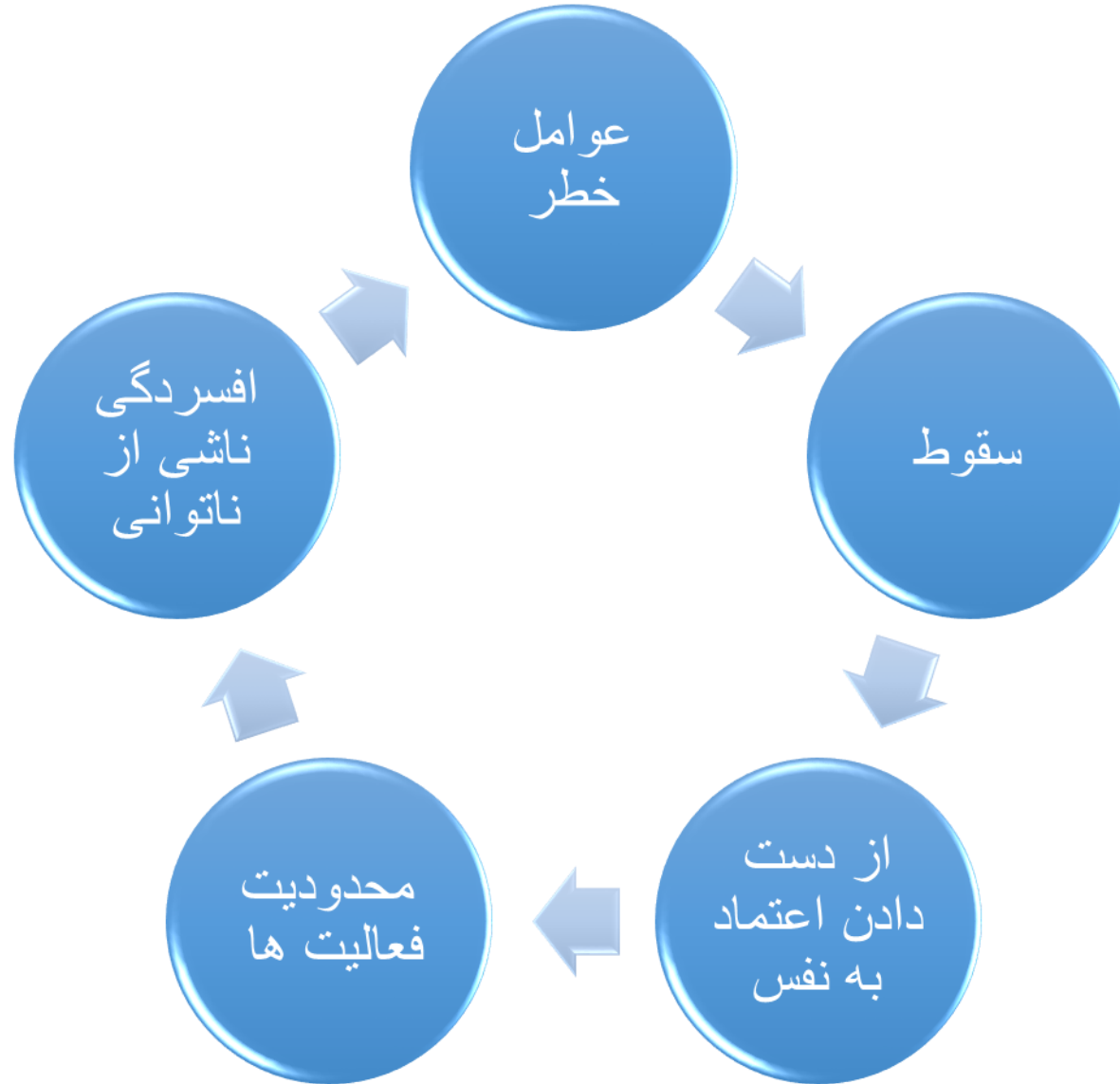


پوکی استخوان در یک نگاه

<https://orc.tums.ac.ir>

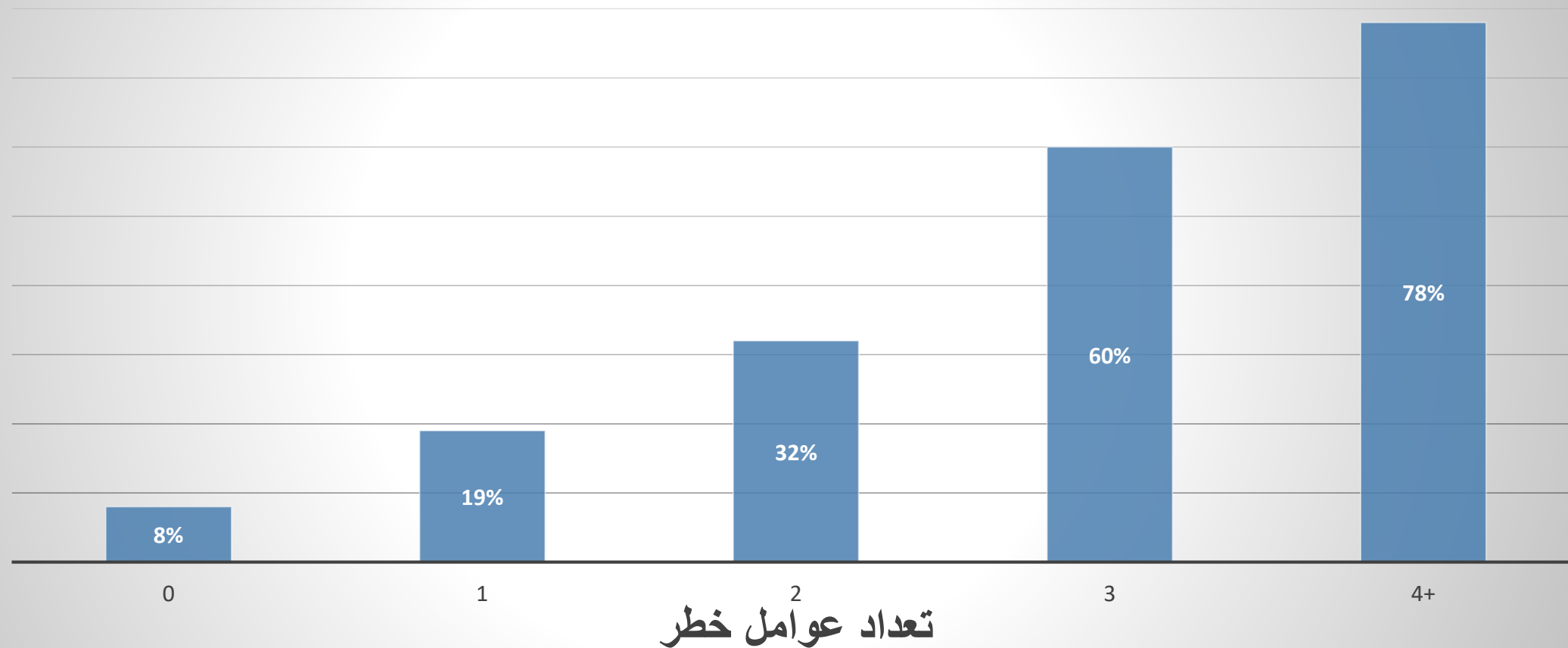
incdc.behdasht.gov.ir





مطالعات نشان داده است که ریسک سقوط با افزایش عوامل خطر ، بیشتر می شود

درصد سقوط



اجازه ندهید ترس از زمین خوردن، شما را در مسیرتان متوقف کند.

ایم؟ در صورتی که ما از زمین خوردن بترسیم، چگونه می‌توانیم به اهداف خود برسیم؟



چگونه خانه خود را برای جلوگیری از زمین خوردن، ایمن کنید؟

زمین خوردن‌های ناگهانی، شایع است و می‌تواند منجر به شکستگی استخوان‌ها و سایر صدمات جدی شود.



از هر ۴ فرد سالمند
(بالای ۶۵ سال)، بیش از انفر
هر ساله، زمین می‌خورد.

X2

سابقه یکبار زمین خوردن،
شانس زمین خوردن مجدد را
۲ برابر می‌کند.



از هر ۵ مورد زمین خوردن، ۱ مورد باعث
صدمه جدی مانند شکستگی استخوان
یا ضربه به سر می‌شود.

برای اینکه خانه خود را ایمن‌تر کنید آن را اصلاح کنید.

خطر نکنید: از خانواده، دوستان یا مراقبین کمک بخواهید تا بتوانید تغییرات ایمنی را ایجاد کنید.

چراغ‌ها

- خانه خود را به خوبی روشن نگه دارید، به‌ویژه راهروها، راه‌پله‌ها و مسیرهای تردد خارج از ساختمان.

- کلیدهای برق بیشتری، اضافه کنید یا از چراغ‌هایی استفاده کنید که با سنسورهای حرکت روشن می‌شوند.

پله‌های داخل و خارج ساختمان

- همیشه نرده‌ها را بگیرید و از استحکام و امنیت آن‌ها اطمینان حاصل کنید.
- هرگونه ماده ریخته شده را فوراً پاک کنید.

- وسایل آشپزخانه را که مرتب استفاده می‌شوند، در سطحی قرار دهید که دسترسی به آن‌ها آسان است.

اشیاء و محیط

- اشیای پاکیزه که موجب افتادن شما می‌شوند را بردارید.

- اطمینان حاصل کنید که کفیوش‌ها محکم ثابت شده‌اند، فرش لیز یا قسمت‌های برآمده کف زمین را اصلاح کنید.

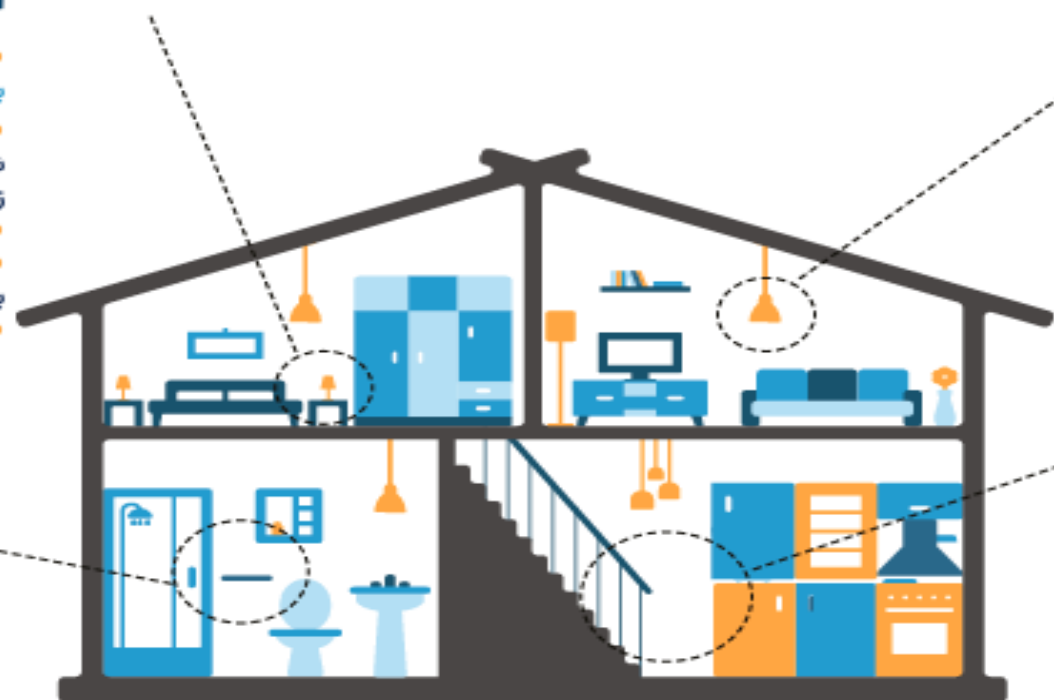
- اسباب و وسایل را از مسیر راه رفتن جابجا کنید.
- نسبت به پاشنه درب‌های ورودی و پله‌ها آگاه باشید.

- از واکس ضدلغزش برای کف زمین استفاده کنید.

سرویس حمام و دستشویی

- کنار وان یا دوش، دستگیره نصب کنید.

- کفیوش‌های ضد لغزش داشته باشید. (و مراقب سطوح لغزنده و مرطوب باشید).



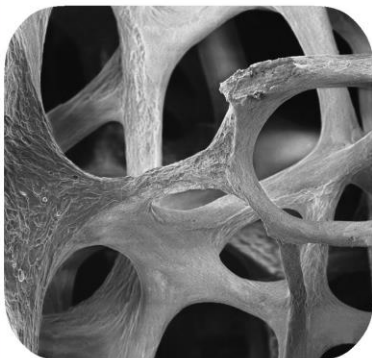
و حتماً کفش مناسب

با محافظت مناسب، پاشنه پهن و کف بدون لغزش، بپوشید!

تشخیص

تشخیص پوکی استخوان در کودکان تنها بر اساس سنجش تراکم استخوان نمی باشد بلکه علاوه بر آن:

- ◆ معاینات بالینی
- ◆ شرح حال از بیمار
- ◆ شرح حال از اعضای خانواده جهت آشکار نمودن بیماری‌های ژنتیکی نیز کمک کننده است
- ◆ تاریخچه بالینی شکستگی که در موارد زیر دارای اهمیت می باشد:
 - ◆ شکستگی استخوان بلند اندام تحتانی
 - ◆ شکستگی مهره ها از نوع فشرده شدن
 - ◆ شکستگی دواستخوان و یا بیشتر در اندام فوقانی
- ◆ سنجش تراکم استخوان به منظور بررسی وضعیت استخوان ها



۳

پوکی استخوان در سنین پایین

حداکثر تراکم استخوان که در سنین پایین بدست می آید عامل مهمی در پیش بینی احتمال بروز شکستگی در بزرگسالی می باشد. بیماریهای خاصی در کودکان از جمله فلج مغزی، بیماری‌های سیستم ایمنی، تالاسمی، کاهش هورمون رشد و مصرف برخی داروها منجر به کاهش تراکم استخوان می شوند .



نشانه‌ها

- ◆ شکستگی های مکرر
- ◆ شکستگی با ضربات خفیف
- ◆ بدشکلی ستون فقرات
- ◆ سو تغذیه
- ◆ بی تحرکی

علل

- ◆ بیماریهای سیستم عصبی - عضلانی نظیر فلج مغزی و دیستروفی دوشن
- ◆ بیماریهای التهابی مزمن نظیر بیماریهای سیستم ایمنی و التهابی روده
- ◆ بدخیمی های خون و یا پیوند اعضا
- ◆ تالاسمی
- ◆ بیماری های غدد نظیر کمبود هورمون رشد و سندرم ترنر
- ◆ داروها مثل کورتون، ضد تشنج ها و هیپارین
- ◆ شیوهی زندگی: مشکلات تغذیه‌ای، بی‌اشتهایی عصبی، ورزش‌های بدنی شدید که منجر به بهم‌خوردگی سیکل‌های قاعدگی می‌شود.
- ◆ بستری شدن برای مدت طولانی

۴



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری‌های غیر واگیر



مرکز تحقیقات استخوانپوز
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی تهران

پوکی استخوان در سنین پایین



انجمن استخوانپوز ایران



دانشگاه علوم پزشکی تهران



انجمن استخوانپوز ایران



دیده تحقیقات استخوانپوز کشور



سازمان بهداشت جهانی



بنیاد بین المللی استخوانپوز



درمان

- ◆ پس از شناسایی علت، درمان پیشگیرانه با کلسیم و ویتامین د آغاز می شود.
- ◆ در مواردی که علت زمینه ای قابل برطرف کردن نیست نظیر استئوزنز ایمریفکتا و فلج مغزی از داروهای قویتری نظیر بیس فسفونات ها استفاده می شود.
- ◆ در بیماریهایی مثل آرتریت نوجوانان با علت ناشناخته، بهبود بیماری زمینه ای و قطع داروهای مضر برای استخوان به بهبود تراکم استخوان می انجامد و به درمان بیشتری نیاز نخواهند داشت.
- ◆ تغییر درمان دارویی (مانند کاهش دوز کورتیکواستروئید) در شرایطی که مصرف دارو سبب ایجاد این بیماری شده باشد.
- ◆ پرهیز از مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین (قهوه) و سیگار
- ◆ تشویق کودکان جهت ورزش منظم و روزانه به خصوص ورزش‌های تحمل کننده‌ی وزن
- ◆ رژیم غذایی شامل شیر (کم چربی)، پنیر، ماست، کلم بروکلی و سبزیجات
- ◆ محافظت کودکان در برابر شکستگی ها مانند پرهیز از ورزش‌های رزمی

تهران - خیابان کارگر شمالی، بیمارستان دکتر شریعتی، طبقه ۵

تلفنکس: ۸۸۲۲۰۰۷۲

<http://emri.tums.ac.ir/orc>

emri-osteoporosis@tums.ac.ir



۴



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان مدیریت پستی و امور پستی



مرکز تحقیقات استئوپروز
پژوهشگاه علوم زندگی و مگنومیس
دانشگاه علوم پزشکی تهران

❶ پوکی استخوان را بشناسیم







تهران - خیابان کارگر شمالی، بیمارستان دکتر شریعتی، طبقه ۵
تلفن: ۸۸۷۶۰۰۷۲
<http://emri.tums.ac.ir/orc>
emri-osteoporosis@tums.ac.ir



انجمن استئوپروز ایران



دانشگاه علوم پزشکی تهران



سازمان مدیریت پستی و امور پستی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان مدیریت پستی و امور پستی



مرکز تحقیقات استئوپروز
پژوهشگاه علوم زندگی و مگنومیس
دانشگاه علوم پزشکی تهران

❷ چه عواملی سبب ایجاد پوکی استخوان می شوند؟





❸ وزن: وزن بسیار کم (نسبت به وزن طبیعی برای سن و قد) سبب کاهش استحکام استخوان‌ها می‌شود.



❹ تحرک: عدم تحرک و فعالیت، روند کاهش توده استخوانها را تسریع می‌کند.



❺ تغذیه: مصرف ناکافی کلسیم و ویتامین-د به تدریج سبب کاهش تراکم استخوان ها می شود.



❻ دخانیات: مصرف سیگار از جمله عواملی است که نقش آن در بروز پوکی استخوان ثابت شده است.



❼ استفاده طولانی از برخی داروها نظیر کورتون، کاربامازپین (داروی ضد تشنج) و هپارین (جهت رقیق کردن خون و جلوگیری از تشکیل لخته) سبب کاهش تراکم استخوان‌ها می‌شوند.

تهران - خیابان کارگر شمالی، بیمارستان دکتر شریعتی، طبقه ۵
تلفن: ۸۸۷۶۰۰۷۲
<http://emri.tums.ac.ir/orc>
emri-osteoporosis@tums.ac.ir



انجمن استئوپروز ایران



دانشگاه علوم پزشکی تهران



سازمان مدیریت پستی و امور پستی




جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز سنجش و پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر

مرکز تحقیقات استئوپروز
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی تهران

۳ پوکی استخوان در زنان






انجمن استئوپروز ایران
انستیتو علوم پزشکی تهران
سازمان بهداشت جهانی
انجمن تحقیقات استئوپروز کشور
بنیاد بین‌المللی استئوپروز

درمان جایگزینی هورمونی (HRT)

درمان جایگزینی هورمون که شامل استروژن می‌باشد نقش اساسی در پیشگیری از استئوپروز و شکستگی در افراد منوپوز دارد. البته این درمان برای علائم دیگر منوپوز همانند گرفتگی کاربرد دارد.

دو روش عمده درمان جایگزینی هورمونی وجود دارد. در روش اول تنها از استروژن استفاده می‌شود که مطالعات نشان داده‌اند که این روش در کاهش میزان بروز شکستگی موثر بوده و همچنین می‌تواند از کاهش تراکم استخوان پیشگیری کند. که البته قابل ذکر است این روش با عوارضی همچون افزایش سرطان رحم همراه می‌باشد. روش دوم درمان جایگزینی هورمونی ترکیبی شامل استروژن و پروژسترون می‌باشد. این روش به سبب حضور پروژسترون می‌تواند عوارض استروژن همانند سرطان رحم را کاهش دهد. مطالعات نشان داده اند که HRT می‌تواند تراکم استخوان را در استخوان‌های کمری، لگنی بهبود بخشد و همین‌طور میزان شکستگی را کاهش دهد.

یائسگی

پوکی استخوان در زنان چهار برابر مردان مشاهده می‌شود. بطوریکه از هر هشت مرد بالای ۵۰ سال یک نفر و از هر دو زن بالای ۵۰ سال یک نفر و به استئوپروز مبتلا می‌باشد. هر چه یائسگی در سنین پایین‌تری رخ دهد، خطر ابتلا به پوکی استخوان بیشتر خواهد شد. به عبارت دیگر، زنان مبتلا به یائسگی زودرس (قبل از ۴۵ سالگی) و نیز خانم‌هایی که در سنین پایینین تخمدان‌هایشان با جراحی برداشته شده است بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند. به همین دلیل است که افرادی که مبتلا به یائسگی زودرس شده‌اند از درمان جایگزینی هورمونی (HRT) بهره می‌برند.

تهران - خیابان کارگر شمالی، بیمارستان دکتر شریعتی، طبقه ۵
تلفن: ۸۸۷۶۰۰۷۲
http://emri.tums.ac.ir/orc
emri-osteoporosis@tums.ac.ir




جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز سنجش و پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر

مرکز تحقیقات استئوپروز
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی تهران

۴ پوکی استخوان در مردان






انجمن استئوپروز ایران
انستیتو علوم پزشکی تهران
سازمان بهداشت جهانی
انجمن تحقیقات استئوپروز کشور
بنیاد بین‌المللی استئوپروز

تغذیه

- ♦ داشتن رژیم غذایی با پروتئین کافی (۳ وعده در روز). پروتئین ناگافی می‌تواند موجب کاهش مقاومت و قدرت عضلات و افزایش احتمال افتادن و در نتیجه خطر شکستگی گردد.
- ♦ رژیم غذایی حاوی لینیات کافی (دو وعده در روز برای افراد پائین ۵۰ سال و ۳ وعده در روز برای ۵۰ سال و بالاتر). مصرف مکمل‌های کلسیم با مشورت پزشک کمک کننده است.
- ♦ تمام مردان (و همین‌طور زنان) نیاز به دریافت مکمل‌های ویتامین D در تمام دوران زندگی دارند. مردان ۱۹ الی ۵۰ سال روزانه به ۱۰۰۰-۴۰۰ واحد ویتامین D و مردان بالای ۵۰ سال به ۲۰۰۰-۸۰۰ واحد روزانه نیاز دارند.

درمان

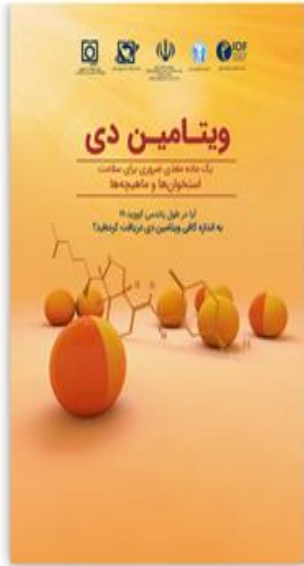
- ♦ تمام مردانی که برایشان تشخیص پوکی استخوان داده شده است در خطر شکستگی هستند و می‌بایست درمان شوند.
- ♦ بیس‌فسفونات اولین خط درمانی می‌باشند. این داروها شامل آلدرونیف، ریزدرونیف و زولدرونیک اسید در پیشگیری از شکستگی کارآمد هستند.
- ♦ دنوزومب در مردان مبتلا استئوپروز و در خطر شکستگی می‌تواند باعث افزایش تراکم استخوان شود.
- ♦ درمان توسط هورمون پاراتورمون برای مردانی که مبتلا به استئوپروز ناشی از کلوکوگور تیگونید هستند پیشنهاد می‌شود.
- ♦ تستوسترون برای درمان استئوپروز مردان توصیه نمی‌شود و همین‌طور مستنداتی دال بر کاهش خطر شکستگی توسط تستوسترون حتی در مردان با کمبود این هورمون وجود ندارد.

تهران - خیابان کارگر شمالی، بیمارستان دکتر شریعتی، طبقه ۵
تلفن: ۸۸۷۶۰۰۷۲
http://emri.tums.ac.ir/orc
emri-osteoporosis@tums.ac.ir

www.osteoday.ir
WWW.OSTEODAY.IR



همه پوستر اینفوگرافی بروشور کتابچه



به تفکیک سال
از سال ۱۳۸۵ تا سال ۱۴۰۲

به تفکیک نوع محتوا
پوستر- اینفوگرافی- بروشور- کتابچه

به تفکیک موضوع

- ✓ استخوان‌های بهتری بسازیم
- ✓ برای سلامتی استخوان خود قدم برداریم
- ✓ برای سلامت استخوان‌های خود اقدام کنید
- ✓ این پوکی استخوان است
- ✓ استخوان‌های خود را دوست بداریم
- ✓ از آینده خود محافظت کنید
- ✓ راست قامت باشید
- ✓ خود مراقبتی
- ✓ تغذیه ویتامین دی
- ✓ پیشگیری از سقوط کرونا



