

โครงการลดภาวะกระดูกพรุน ปี63









ฐานที่ 2
ชะโรกระดูกพรุน

แนวทางการรักษา การรักษาภาวะกระดูกพรุน แบ่งเป็น 2 วิธี คือ

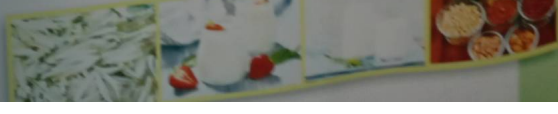
- การรักษาโดยไม่ใช้ยา โดยลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ และเน้นภาวะโภชนาการที่มีแคลเซียมและวิตามินดีที่เพียงพอต่อร่างกาย การออกกำลังกาย
- การรักษาโดยใช้ยา มีหลากหลายชนิด ขึ้นอยู่กับแพทย์ที่ดูแล และพิจารณาถึงประสิทธิภาพ ผลข้างเคียงและความสะดวกในการใช้ยาของผู้ป่วย

คำแนะนำ / ลดความเสี่ยง

ระวังเรื่องพลัดตกหกล้ม ในผู้ป่วยโรคกระดูกพรุน เพราะกระดูกจะหักง่าย

การออกกำลังกายจะช่วยให้มวลกระดูกได้ เช่น การเดินเร็วๆ การวิ่งเหยาะๆ

อาหารที่มีแคลเซียม เช่น ปลาหรือสัตว์น้ำขนาดเล็ก ที่สามารถกินได้ทั้งกระดูกได้แก่ กุ้งฝอย ปลาอินทรี ปลาไส้ตัน หรือ นม ถั่ว โยเกิร์ต เป็นต้น





ฐานที่ 4 ภาชีดัดตน ทำแก้ปวดท้อง แก่สะบักจม

ธรรมาสมาธิ
ชูเขียดสองพาหา
หิ้งแบะฝ่ามาทา
แก้ปวดท้องห้อย

เพาพพา เวศพา
หัตถ์ซัดย
ซัดนทั้น กั้นแฮ
อีกเส้นส่นักจมน

ขั้นตอนปฏิบัติ

ท่าเตรียม : นั่งขัดสมาธิ วางมือทั้งสอง ไว้ที่
หน้าขาบริเวณหัวเข่า

ท่าบริหาร



1 จอข้อศอกให้แขนและฝ่ามืออยู่
ด้านหน้าในแนวตั้ง



2 ค่อยๆยกแขนทั้งสองขึ้นจน
ข้อศอกอยู่ระดับเดียวกับฝ่า
มือ

