info@payamdaily.ir

پیام آشنا

شماره ۱۹۶۶
شنبه / ۲۷ آذر / ۱۴۰۰
۱۳ / جمادی الاولی / ۱۴۴۲
18 / December / 2021

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، برسی ماه گستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۳-۲۲۵۲۳۲۴۳-۰۲۶۲ فکس: ۲۲۵۵۲۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

فال روز

امروز با حافظ

می خواه و گل افشان کن از دهر چه می‌جویی
این گفت سحر گه گل بلبل تو چه می گویی
مسند به گلستان بر تا شاهد و ساقی را
لب گیری و رخ بوسی می نوشی و گل بویی

خواننده

چند سوی چمن آیم به هوایت چو صبا
یک ره ای سرو سهی قامت رعنا بنما

جامی

فال ترح

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۱	۰۷:۱۱	۱۲:۰۳	۱۶:۵۵	۱۷:۱۵

برگه

واقعا تحت تأثیر اهمیت "اقدام کردن" قرار گرفته‌ام؛ اینکه دانستن کافی نیست باید آن را به کار ببریم، آرزو کافی نیست باید آن را انجام دهید.

لئونارد داوینچی

گزارش روز

با هم برنده، بی هم بازنده!

یکی از مهم‌ترین مسائلی که اکثر زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره بیان می‌کنند، فقدان همدلی و درک همدلانه بین آن‌ها است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جوان، مهارت داشتن همدلی، توانایی انسان را به منظور شناسایی و پاسخ‌دهی به حالت‌های مختلف ذهنی دیگران بالا می‌برد. در واقع، زمانی یک فرد از قدرت همدلی برخوردار است که بتواند به مسائل و مشکلات دیگران از زاویه دید آن‌ها بنگرد و خود را جای آن‌ها بگذارد. نکته مهم دیگر اینکه وحدت در یک رابطه زناشویی، مهم‌تر از برنده شدن است. همه ما دوست داریم که برنده شویم، اما این مفهوم در ازدواج فرق می‌کند. شما و همسرتان هر دو در یک تیم هستید. بنابراین شما با هم برنده‌اید و بی هم بازنده. بهتر است اهدافی را مشخص کنید که هر دو بتوانید به آن برسید. هر دو باید برخی از خواسته‌ها و ترجیحات‌تان را کنار بگذارید تا بتوانید راحت‌تر به اهدافتان برسید. این ایثارهای کوچک در رابطه، به سرمایه‌گذاری‌های عاطفی در بهبود ازدواج و زندگی مشترک شما منجر می‌شود. بی‌تردید ما با آموختن مهارت زندگی کردن است که می‌توانیم روابط مستحکمی را در زندگی زناشویی و خانواده ساخته و از زندگی کردن در کنار همسر خود نهایت لذت را ببریم. در ادامه نکاتی برای بهبود کیفیت روابط زناشویی بیان شده است که با هم می‌خوانیم.

- تا جایی که امکان دارد به دنبال وام نباشید. فشارهای پرداخت قسط به خانواده استرس وارد می‌کند. اگر مجبور به گرفتن وام هستید در شرایط منطقی این کار را انجام دهید که بدانید توان بازپرداخت آن را دارید و این مسئله را با دیگر اعضای خانواده مطرح کنید و نظرات آن‌ها را نیز بدانید. چون فشار پرداخت به همه اعضا خانواده وارد خواهد شد و وقتی که مشورت گرفته شود از اعضای خانواده احساس هم تیمی بودن ایجاد می‌شود و مشارکت فعال‌تری خواهند داشت. بودجه هر بخش را مشخص کنید. اینها مشخص کنید که نیازها و خواسته‌های اولیه خانواده چیست و پس از آن میزان اختصاص دادن پول را مشخص کنید. دقت کنید به اجناس جدیدی که به بازار می‌آیند یا در برنامه مالی شما اولویت ندارد، توجه نکنید. اطمینان حاصل کنید که در برنامه مالی شما، قسمتی هم برای پس‌انداز وجود دارد. چون داشتن پس‌انداز باعث جلوگیری از استرس در آینده می‌شود. با همسر خود در رابطه با مسائل مالی صحبت کنید. با یکدیگر درباره درآمد و مخارج‌تان صحبت کنید. اگر لازم است تقاضای حمایت بیشتر و شرایط را هم درک کنید. صحبت کردن در مورد مسائل مالی، احترام را شکل می‌دهد و بین زوجین احساس نزدیکی ایجاد می‌کند. هرگز اعتماد مالی بین‌تان را از بین نبرید.

- اعتماد همسر خود را با پنهان کردن معاملات مالی یا پنهان کردن پولتان از یکدیگر از بین نبرید. این نوع تنش‌ها اعتماد و اتحاد را در ازدواج کم می‌کند. با هم تلاش کنید تا اعتماد و شفافیت بیشتری در ازدواج ایجاد شود و از این اعتماد سوءاستفاده نکنید. نکته دیگر در بهبود کیفیت ازدواج و ارتباطات صمیمی در روابط زناشویی، حمایت عاطفی است. از همسر خود حمایت عاطفی کنید. تلاش کنید و به خداوند توکل.

- مسائل اقتصادی کشور در حیطه کنترل ما نیست، اما رابطه عاطفی با همسر و نزدیکانمان در حیطه کنترل ماست. قدر روابط عاطفی خود را بدانیم و برای حفظ آن تلاش کنیم. در اختلاف‌ها به یاد داشته باشید که «برنده» یا «بازنده» وجود نخواهد داشت. در همه ازدواج‌ها بروز اختلاف نظر اجتناب‌ناپذیر است، اما مهم، نگرش زوجین به مسائل بین‌شان است. زوجین، یا هم برنده می‌شوند یا با هم می‌بازند. در اختلاف‌ها با احترام متقابل برخورد کنید و راه‌حل مناسبی بیابید تا بتوانید در کنار هم پیروز شوید. زوجین باید به هم نگاه هم تیمی بودن داشته باشند. اگر اینطور نیست، سعی کنید نگرش‌تان را تغییر دهید و به دنبال تغییر طرف مقابل‌تان نباشید. اول شما شروع به تغییر کنید با تغییر شما، رابطه‌تان هم بهبود خواهد داشت.

- هنگامی که همسرتان با شما صحبت می‌کند، از او بپرسید می‌خواهی من به حرف‌هایت گوش دهم و حمایتت کنم یا می‌خواهی در مورد حرف‌هایت نظرم را بگویم و مشورت دهم؟ گروهی از افراد علاقه به حل‌کردن مسائل دارند و برای هر حرفی که می‌شنوند می‌خواهند راهکار ارائه دهند اما ممکن است همسر شما فقط بخواهد که به حرف‌هایش گوش دهید، درکش کنید و حمایتش. پس پرسیدن این سؤال به صورت شفاف و واضح، به هر دو نفر کمک می‌کند که مکالمه را اداره دهند و از نامیدی و سرخوردگی در مکالمه جلوگیری می‌کند. می‌توانید به عنوان شنونده موضع خودتان را مشخص کنید که الان شنونده هستید و همدلی می‌کنید یا شنونده‌اید و می‌خواهید مشورت دهید و نظر خودتان را بگویید.

- زمانی که همسرتان با شما تماس می‌گیرد، پاسخش را بدهید و تلاش کنید وقتی با همسرتان هستید از گوشی‌تان کمتر استفاده کنید. امروزه تلفن‌های هوشمند قدرت زیادی را به ما می‌دهند و می‌توانیم کارهای گوناگونی با آن‌ها انجام دهیم، اما می‌توانند عامل بزرگی در جدایی عاطفی زوجین نیز شوند و به ارتباطات بین فردی لطمه زنند. اگر همسرتان به شما زنگ می‌زند، هر کاری می‌توانید انجام دهید تا به تماسش پاسخ دهید. حتی اگر بگویید که در اولین فرصت با او تماس می‌گیرید. اگر هم همسرتان زیاد به شما زنگ می‌زند، دوستانه علت را بپرسید و ببینید چه کاری می‌توانید انجام دهید که نگرانی‌اش را کم کنید و اگر مسئله جدی است حتماً از یک مشاور یا یک روانشناس کمک بگیرید.

ختم کلام اینکه تاکنون مطالعات و تحقیقات بی شماری در زمینه بررسی مهارت‌های مدیریت زندگی زناشویی در زوجین و تأثیرات آن بر سبک زندگی انجام شده که نتایج تمامی آنها گویای این مطلب است که در جامعه کنونی، زوجین به منظور برقراری و حفظ روابط دوستانه و صمیمی بین خود دچار مشکلات عدیده و فراوانی هستند به گونه‌ای که سبک و سیاق زندگی آنها در معرض خطر قرار گرفته است. یادمان باشد از مهم‌ترین جنبه‌های زناشویی، بحث رضایتی است که زوجین در روابط خود احساس می‌کنند. این رضایت زناشویی، از جمله مهم‌ترین و ارزشمندترین ملاک‌های اسامی و رکن لازم برای ارتقای سلامت روانی افراد خانواده به شمار می‌رود که نتیجه وجود آن در خانواده به برقراری رابطه‌ای دوستانه توأم با حس تفاهم و درک متقابل یکدیگر ختم می‌شود. رضایت زناشویی و وجود همدلی در میان همسران نقش عمده و بسزایی در مهم‌ترین نیازهای مادی، مالی و معنوی زوجین و رفع مشکلات دارد. در واقع این رضایت، همدلی و همزیتی و عدم پنهانکاری، موجبات برقراری تعادل و وضعیت مورد انتظار را فراهم می‌آورد.

رسانه چه خبر

۵۰ میلیون ایرانی ۲ دوز واکسن کرونا دریافت کرده‌اند

وزارت بهداشت: بر اساس آخرین آمار واکسیناسیون کووید۱۹ تا کنون حدود ۵۰ میلیون نفر در کشور موفق به دریافت دوز دوم واکسن کرونا شده‌اند. مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت اعلام کرد: تا کنون ۵۸ میلیون و ۹۷۶ هزار و ۵۷۳ نفر دوز اول، ۴۹ میلیون و ۹۸۹ هزار و ۱۱۴ نفر دوز دوم و سه میلیون و ۳۰۷ هزار و ۹۹۷ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۱۲ میلیون و ۲۷۳ هزار و ۶۸۴ دوز رسید. در شبانه‌روز گذشته ۳۹۱ هزار و ۷۷۰ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

کودکان دچار اضافه وزن با عوارض قلبی جدی مواجه‌اند

سایتس دیلی: مطالعات نشان می‌دهد در جوانان دارای شاخص توده بدنی بالا، علائم سفتی شریان وجود دارند که یک فاکتور پرخطر برای بیماری قلبی عروقی است. بر اساس مطالعه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها آمریکا، درصد کودکان و نوجوانان چاق از ۱۹ درصد قبل از پاندمی به ۲۲ درصد افزایش یافته و سرعت افزایش شاخص توده بدنی (BMI) دو برابر شده است. تحقیقات جدید دانشگاه جورجیا نیز نشان می‌دهد که این شرایط می‌تواند خبر بدی برای سیستم قلبی عروقی کودکان هم در زمال حال و هم در آینده باشد. در این مطالعه سطح چربی احشایی شکم و سفتی شریان در بیش از ۶۰۰ کودک، نوجوان و بزرگسال اندازه گیری شد. چربی احشایی چربی موجود در شکم است که به اندام‌های حیاتی نفوذ می‌کند در نتیجه سفتی شریانی، سیستم قلبی عروقی را مجبور می‌کند تا برای پمپاژ خون در سراسر بدن سخت‌تر کار کند. محققان به میزان بیشتری از چربی احشایی و سفتی شریانی در جوانان دارای اضافه وزن پی بردند که نشان می‌دهد چربی شکمی احتمالاً در بروز مشکلات قلبی عروقی در کودکان نقش دارد. جوزف کیندلر- عضو تیم مطالعه، گفت: «هرچه شریان‌ها سفت‌تر باشند، خون سریع‌تر از طریق آن رگ‌های خونی حرکت می‌کند، که می‌تواند برای سیستم قلبی ما مضر باشد و بر آن فشار وارد کند.» مطالعات در مورد خطرات قلبی عروقی در جوانان محدود است، اما محققان معتقدند تغییرات منفی در سیستم قلبی عروقی که منجر به بیماری و حملات قلبی می‌شود، احتمالاً از دوران کودکی و نوجوانی شروع می‌شود.

مکث

تهران، گران‌تر از مسکو و استانبول!

رتبه تهران در فهرست گران‌ترین شهرها با ۵۰ پله صعود طی یکسال، از رده ۷۹ به ۲۹ رسید.

به گزارش پیام آشنا، روزنامه همشهری در گزارشی با بررسی آمارهایی از گران‌ترین شهرهای جهان، به مقایسه زندگی در تهران با شهرهایی چون مسکو و استانبول پرداخته است: زندگی این روزهای مردم در کلانشهرهای جهان، پرخرج‌تر از همیشه شده است. در هیچ نقطه‌ای از جهان اوضاع بر وفق مراد مردم نیست، اما آمار نشان می‌دهد شهرهای آسیایی و اروپایی گران‌تر از شهرهای آمریکایی هستند. بروز اختلال در زنجیره تأمین کالاها و تغییرات در الگوی مصرف مشتریان سبب شده تا هزینه زندگی در بسیاری از شهرها افزایش یابد. مجله اکونومیست در تازه‌ترین بررسی‌هایش اعلام کرده که تورم در جهان طی سال ۲۰۲۱ بالاترین میزان رشد در ۵ سال گذشته را داشته است. گزارش این مجله نشان می‌دهد که میانگین قیمت‌های جهانی حتی بدون احتساب شهرهایی که تورم بالا داشته‌اند، در مقایسه با سال قبل ۳.۵ درصد افزایش داشته است. این افزایش قیمت در سال ۲۰۲۰ در مقایسه با سال قبل از آن، ۱.۹ درصد بوده است. همه‌گیری کرونا، تغییرات نرخ ارز و بحران اقتصادی، تأمین معیشت، هزینه‌های زندگی و هزینه‌های سوخت و حمل‌ونقل را در بزرگ‌ترین شهرهای جهان افزایش داده است. در شهریورماه امسال، هزینه حمل یک کانتینر استاندارد ۴ برابر بیشتر از سال قبل بوده است. در این میان، برخی از شهرها فشار بیشتری را تجربه کرده‌اند.

گزارش اکونومیست قیمت‌های بیش از ۲۰۰ نوع محصول و خدمات را در ۱۷۳ شهر در سراسر جهان مقایسه کرده است. تل‌آویو در سرزمین‌های اشغالی، پاریس و سنگاپور ۳ شهر گران جهان بوده و در بالای لیست قرار گرفته‌اند. زوریخ در سوئیس در رده چهارم فهرست شهرهای گران جهان است. هنگ‌کنگ که در سال قبل در رده دوم قرار داشته، اکنون در جایگاه پنجم قرار دارد. نیویورک به‌عنوان یکی از شهرهای پرهزینه جهان، اکنون در رده ششم قرار دارد. بعد از نیویورک، شهرهای ژنو، کپنهاگ، لس‌آنجلس و اوزاکای ژاپن قرار گرفته‌اند.

در سمت دیگر فهرست، دمشق پایتخت سوریه، ارزان‌ترین کلانشهر جهان معرفی شده است. بعد از دمشق، طرابلس در لیبی، تاشکند پایتخت ازبکستان، تونس در شمال آفریقا، آلماتی در قزاقستان، کراچی و احمدآباد در هند، الجزیره پایتخت الجزایر، لوساکا پایتخت زامبیا و بوئنوس آیرس پایتخت آرژانتین از ارزان‌ترین شهرهای جهان هستند.

از آنجایی که شاخص‌های ۲۰۰ گانه اکونومیست در مقایسه با وضعیت قیمت‌ها در نیویورک محاسبه می‌شود، تغییرات نرخ برابری دلار آمریکا نیز بر میزان هزینه‌ها تأثیر می‌گذارد. تل‌آویو برای نخستین‌بار است که در صدر فهرست گران‌ترین شهرها قرار گرفته است. به‌نوشته اکونومیست، افزایش قیمت موادغذایی و همچنین گرانی هزینه‌های حمل‌ونقل مهم‌ترین دلیل برای افزایش هزینه زندگی در تل‌آویو بوده است.

قیمت‌ها در همه‌جا افزایش نیافته است. رم با افت ۱۶ پ له‌ای به رتبه ۴۸ رسیده و کاهش شدید در قیمت‌های مربوط به رده پوشاک را تجربه کرده است. اکثر شهرهای آمریکا به لطف محرک‌های مالی دولتی که در طول همه‌گیری کرونا به اقتصاد تزریق شده، وضعیت بهتری پیدا کرده‌اند، اما اتفاق اصلی مربوط به گرانی‌ها و قیمت‌های بالاست. زمانی که بررسی اکونومیست انجام شده، یعنی طی ماه‌های مرداد و شهریور، میانگین هزینه یک لیتر بنزین بدون سرب به طور متوسط در تمام شهرهای جهان ۲۱ درصد بیشتر از یک سال قبل بوده است. افزایش شدید قیمت گاز طبیعی در اروپا و آسیا و هجوم مردم به پمپ بنزین‌ها در انگلیس بعد از مطالعه اکونومیست رخ داده است؛ همین‌ها می‌توانست بر رتبه‌بندی امسال تأثیر بگذارد. بدون شک گرانی انرژی طی ماه‌های اخیر در گزارش سال آینده اکونومیست اثرگذار خواهد بود.

تغییر عمده دیگر مربوط به تهران است. اکونومیست نوشته که تحریم‌های آمریکا علیه ایران، در یکسال گذشته باعث صعود ۵۰پ له‌ای هزینه‌های زندگی در تهران شده است. رتبه تهران در سال جاری میلادی از رده ۷۹ به ۲۹ رسیده است. هزینه زندگی در کلانشهرهایی همچون مسکو، دوبی، دهلی نو و استانبول کمتر از تهران ارزیابی شده است. همزمان، تورم هزارو ۷۶۶ درصدی در کاراکاس هم اتفاق نادری بوده که البته با مداخله دولت در تنظیم قیمت‌ها همراه شده است.

اشاره

هر آنچه از سنجش تراکم استخوان باید بدانید!

سنجش تراکم استخوان یا دانسیومتری استخوان (BMD) راهی برای اندازه‌گیری سفتی و سختی استخوان‌های شما است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، رایج‌ترین شیوه سنجش تراکم استخوان اسکن DEXA نام دارد که با اشعه ایکس انجام می‌شود. خیلی از افراد در چند سال یک بار، سنجش تراکم استخوان انجام می‌دهند. دلیل اصلی انجام این تست، تشخیص پوکی استخوان و درمان آن و پیشگیری از شکستگی‌های استخوان و ناتوانی‌های ناشی از آن می‌باشد.

بیشتر آقایان زیر ۷۰ سال و خانم‌های زیر ۶۵ سال به این تست نیازی ندارند زیرا:

-اغلب افراد در این سن دچار کاهش تراکم استخوان نیستند یا اگر هم باشد خفیف است، بنابراین ریسک شکستگی استخوان برای آن‌ها وجود ندارد و نیازی به سنجش تراکم استخوان ندارند. این افراد باید به طور منظم ورزش کنند و کلسیم و ویتامین D مصرف کنند چون بهترین راه پیشگیری از کاهش تراکم استخوان است.

-سنجش تراکم استخوان با اشعه‌ی کمی انجام می‌شود اما این اثرات می‌تواند به مرور زمان طی عمر در بدنتان جمع شود، بنابراین بهتر است اگر نیازی نیست این سنجش را انجام ندهید.

چه کسانی باید سنجش تراکم استخوان را انجام بدهند؟

در مورد خانم‌های بالای ۶۵ سال و آقایان بالای ۷۰ سال، اسکن DEXA فقط مناسب کسانی است که ریسک متوسط شکستگی استخوان را دارند یا نتایج سایر تست‌ها، برنامه‌ی مراقبت و درمان بیمار را تغییر بدهد.

خانم‌های جوان‌تر و آقایان ۵۰ تا ۶۹ سال در صورتی که دارای ریسک فاکتورهای کاهش جدی تراکم استخوان را دارند، سنجش تراکم استخوان را انجام بدهند. ریسک فاکتورها شامل موارد زیر می‌شوند:

.شکستگی استخوان در یک حادثه

.ابتلا به آرتریت روماتوئید

.سابقه‌ی شکستگی استخوان لگن یکی از والدین

.سیگار کشیدن

.مصرف الکل

.داشتن وزن بدنی کم

.بسیار پایین بودن سطح ویتامین D

.استفاده از داروهای کورتیکواستروئیدی (کورتون‌ها) به مدت سه ماه یا بیشتر

.ابتلا به اختلالی مرتبط با پوکی استخوان مانند پراکاری تیروئید و-

بسته به جواب اولین سنجش تراکم استخوان، ممکن است بعد از چند سال نیاز به پیگیری و تکرار تست داشته باشید.

اگر پوکی استخوان داشته باشید احتمالا داروهایی برایتان تجویز می‌شود. معمول‌ترین دارویی که برای کاهش تراکم استخوان تجویز می‌شود فوزامکس (ژنریک آلندرونیت) و اکتونل (ژنریک رینیدرونات) می‌باشد. این داروها مزایا و معایبی دارند که باید در موردشان با پزشکتان صحبت کنید. عوارض جانبی معمول این داروها شامل ناراحتی معده، مشکل در بلع و سوزش معده می‌شوند. عوارض جانبی نادر نیز شامل درد استخوان و مفصل و عضله، ترکهایی در استخوان‌های ران، کاهش تراکم استخوان آروارهٔ و مشکلاتی در ریتم ضربان قلب می‌شوند. دیگر داروهایی که برای درمان کاهش تراکم استخوان به کار می‌روند ریسکهایی دارند از جمله لخته شدن خون، حمله قلبی، سکته مغزی و عفونت‌های جدی. این درمان‌ها در برخی از افراد فواید محدودی دارند. به خیلی از افراد به دلیل کاهش تراکم استخوانی خفیفی که دارند داروهایی داده می‌شود اما شواهد اندکی وجود دارد که این داروها کمکی به آن‌ها کرده باشد. حتی اگر این داروها اثری بگذارند ممکن است تنها یکی دو سال مفید باشند، بنابراین اگر مشکل کاهش تراکم استخوانتان واقعا جدی است تن به مصرف دارو بدهید. کاهش تراکم استخوان خفیف با ورزش، مصرف ویتامین D و کلسیم بهتر درمان می‌شود.

چگونه می‌توانید استحکام استخوان‌ها را حفظ کنید؟

ورزش کنید

بهترین ورزش برای استخوان‌ها ورزشی است که استخوان‌ها را مجبور کند وزنی را حمل کنند وقتی راه می‌روید استخوان‌های شما وزن تمام بدنتان را متحمل می‌شوند. شما می‌توانید با وزنه هم تمرین کنید. هر روز دست‌کم ۲۰ دقیقه تمرین با وزنه انجام دهید.

کلسیم و ویتامین D به میزان کافی دریافت کنید

کلسیم و ویتامین D به حفظ قدرت استخوان‌ها کمک می‌کنند. روزانه حداقل ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم مصرف کنید. غذاهایی بخورید که سرشار از کلسیم‌اند مانند محصولات لبنی، سبزیجات برگ سبز و ساردین و سالمون. شاید لازم باشد روزی یک قرص کلسیم هم بخورید. اگر خلمی در دوره یائسگی هستید یا کمتر از نور خورشید استفاده می‌کنید، مکمل ویتامین D مصرف نمایید: روزانه ۸۰۰ واحد.

سیگار نکشید

سیگار کشیدن و نوشیدن الکل در کنار عوامل دیگر می‌تواند به کاهش تراکم استخوان سرعت ببخشد. اگر سیگاری هستید یک برنامه‌ی ترک سیگار برای خود تعیین کنید.

در مصرف داروها احتیاط کنید

بعضی از داروها می‌توانند به استخوان‌ها آسیب بزنند. این داروها شامل مهارکننده‌های پمپ پروتون (معمول‌ترین آن‌ها امپرازول، لانزوپرازول و پنتاپرازول) که برای درمان سوزش معده به کار می‌روند، کورتیکواستروئیدها و برخی از داروهای جدیدتر ضدافسردگی می‌شوند. اگر هر یک از این داروها را مصرف می‌کنید از پزشکتان بپرسید آیا این داروها برای شما عوارضی ندارند و مناسب‌اند.