

للحفاظ على صحة العظام والعضلات خلال الصيف

د. محمد الأمين استشاري جراحة العظام بمستشفيات الحمادي..يحدد القواعد الرئيسية:

يعتبر فصل الصيف فرصة رائعة لتعزيز صحة العظام والعضلات بفضل توفر أشعة الشمس والأنشطة الخارجية المتنوعة. التعرض المعتدل لأشعة الشمس يساعد الجسم على إنتاج فيتامين D الضروري لامتصاص الكالسيوم وتقوية العظام، لذلك ينصح بالتعرض للشمس لمدة تتراوح بين 15 و30 دقيقة يوميًا في أوقات آمنة بعيدًا عن ذروة الحرارة.

كما يساهم النشاط البدني الصيفي، مثل:المشي،السباحة، وركوب الدراجة، في تقوية العضلات والحفاظ على مرونة المفاصل، ومع ذلك يجب الانتباه للترطيب الكافي، لأن فقدان السوائل بسبب التعرق قد يؤدي إلى تشنج العضلات وضعف الأداء.

للمحافظة على صحة العظام والعضلات خلال الصيف:

*تناول غذاء غني بالكالسيوم والمغنيسيوم مثل:الحليب، المكسرات، والخضروات الورقية.

*اشرب كميات كافية من الماء.

*مارس الرياضة بانتظام مع تجنب المبالغة والحرارة العالية.

*التزم بوقاية الجسم من الإصابات بارتداء الأحذية المناسبة وحماية المفاصل.

الاهتمام بهذه العادات الصحية يضمن لك صيفًا نشيطًا وجسمًا قويًا وسليمًا.