

پوکی استخوان یا استئوپروز چیست؟ پوکی استخوان به حالتی گفته می شود که استخوان ضعیف شده باشد یا حالت شکننده ای داشته باشد. منظور از شکنندگی استخوان این است که هر گونه خم شدن، فشار خفیف، افتادن و حتی سرفه میتواند موجب شکستن استخوانها شود. پوکی استخوان در ستون فقرات، مچ دست، استخوان لگن بیشتر از دیگر نواحی شکستگی ایجاد می کند.

عوامل مختلفی وجود دارد که ممکن است موجب پوکی استخوان شود از جمله:

عوامل طبیعی و غیر قابل کنترل: سن، جنسیت، نژاد، سابقه خانوادگی، استخوان بندی بدن و... خارج از کنترل شما هستند.

****سطح هورمون**

از جمله هورمونهایی که منجر به پوکی استخوان می شوند، هورمون های جنسی: کاهش سطح استروژن در زنان و کاهش سطح تستوسترون در مردان ممکن است باعث ایجاد پوکی استخوان شوند.

تیروئید: مشکلات کم کاری یا پرکاری تیروئید

****رژیم غذایی:** مصرف کم کلسیم، داشتن اختلالات اشتها و جراحی دستگاه گوارش مانند معده و روده، میتواند در پوکی استخوان موثر باشد.

****استروئیدها و داروها**

در صورتی که شخصی از داروهای کورتیکواستروئید به مدت طولانی استفاده کند یا برخی داروها که برای مشکلات تشنج،

ریفلاکس معده، سرطان و یا داروهای مخصوص پیوند اعضا هستند بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند.

****مشکلات پزشکی**

در صورتی که فردی به بیماریهایی مانند سلیاک، التهاب روده، بیماری کلیه یا کبد، سرطان، لوتوس، روماتیسم مفصلی، مولتیپل میلوما و... مبتلا باشد، ریسک ابتلای او به پوکی استخوان بالاتر است.



****سبک زندگی**

برخی از عادت های نادرست در زندگی، مانند مصرف دخانیات، مصرف زیاد الکل و سبک زندگی کم تحرک موجب کاهش تراکم استخوان در بدن می شوند.

شایع ترین علایم پوکی استخوان:

متاسفانه پوکی استخوان در مراحل اولیه هیچ علایم خاصی ندارد و به صورت کاملاً خاموش در بدن پیشروی میکند و تنها با آزمایشهای دقیق پزشکی قابل تشخیص است . اما پس از ضعیف شدن استخوانها ممکن است

علائمی در برخی افراد دیده شود . برخی از علائم مخفی پوکی استخوان که ممکن است در افراد مختلف دیده شوند، کمردرد بعد از شکستگی، کاهش قد به مرور زمان، قامت خمیده، شکستگی راحت استخوانها، بیخوابی ناگهانی - بیماریهای لته - شل شدن دندانها - گرفتگی شبانه پاها - داشتن ناخنهای شکننده

****ورزش**

ورزش در بهبود تراکم استخوان و پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان نقش موثری دارد بنابراین تاثیر ورزش را در حفظ سلامت بدن جدی بگیرید.

****فیزیوتراپی**

همانطور که میدانید فیزیوتراپی شامل حرکات و تمریناتی است که برای درمان بیماریهای مختلف استفاده میشود فیزیوتراپی میتواند به ایجاد استخوانهای قوی و سالم کمک کند معمولا تمرینات و حرکاتی که برای هر شخص انجام میشود، متفاوت است زیرا انتخاب این تمرینات به عوامل مختلفی بستگی دارد.

عوارض پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان بیماری بسیار خطرناکی است که ممکن

است موجب معلولیت دائم شده یا با کاهش دامنه حرکت فرد مبتلا، فعالیتهای روزانه را تحت تأثیر قرار دهد . برخی از مهمترین عوارض پوکی استخوان عبارتند از:

**** شکستگیهای استخوانی مداوم که ممکن است به طور کامل درمان نشوند .**

**** شکستگی لگن**

**** تغییر شکل ستون فقرات**

**** به وجود آمدن مشکلات تنفسی در اثر شکستگی در ستون فقرات**

داشتن فعالیت و تحرک بدنی، یکی از موثرترین راهها برای پیشگیری از پوکی استخوان است زیرا میتواند استخوانهای بدن را تقویت کند . برخی از ورزشهایی که میتوانید انجام دهید و نیازی به امکانات و هزینه خاصی ندارند شامل ورزشهای مقاومتی مانند یوگا، دویدن، پیاده روی و ورزشهای قدرتی و پرشی هستند.

مصرف غذاهای سالم: بهتر است تا حد امکان از غذاهایی که دارای ویتامینهای مانند کلسیم، ویتامین D ، روی و منیزیم استفاده کنید. علاوه بر آن، مصرف لبنیات، موز، آلو سیاه، روغن زیتون، ماهی، سویا و ... را نباید فراموش کرد .

تناسب اندام: داشتن وزن مناسب میتواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش دهد . زنانی که دچار کمبود وزن هستند، زودتر به پوکی استخوان دچار میشوند . همچنین درصد بالایی از کسانی که وزن زیادی دارند و چربی شکمی آنها زیاد است، نیز از پوکی استخوان رنج میبرند.

سیگار نکشیدن: سیگار کشیدن یکی از عواملی است که موجب تخریب استخوانها و بالاتر رفتن میزان شکستگی در استخوان میشود.

مصرف مکملها برای پیشگیری از پوکی استخوان افرادی که ریسک ابتلای آنها به پوکی استخوان بالاست، مانند زنانی که در دوران پس از یائسگی قرار دارند، خانمهای باردار، افرادی که در سابقه خانوادگی آنها این بیماری دیده شده و ... بهتر است به پزشک مراجعه کنند وبا توجه به شرایط فیزیکی و سابقه

خانوادگی خود از داروهای پیشگیری از پوکی استخوان استفاده کنند.

نوشیدن چای: مطالعاتی که درمورد چای انجام شده است، نشان میدهد که نوشیدن چای به میزان 2 تا 3 استکان در روز، موجب محکمتر شدن استخوانها میشود . با وجود اینکه هنوز دلیل آن مشخص نشده ، اما نتایج به دست آمده نشان میدهد که مصرف چای تا 37 درصد خطر شکستگی لگن را کاهش میدهد.

جلوگیری از افسردگی: افسردگی موجب کاهش تراکم استخوانی میشود و رابطه مستقیمی بین افسردگی و کاهش تراکم استخوانی وجود دارد . بنابراین اگر از افسردگی رنج میبرید، حتما در کنار درمان آن، برای کنترل وضعیت تراکم استخوانی خود نیز به پزشک متخصص مراجعه کنید .

چه کسانی تست تراکم استخوان باید انجام دهند؟

زنان یائسه که سابقه شکستگی استخوان دارند. زنانیکه دارای عوامل مستعد کننده پوکی استخوان هستند.

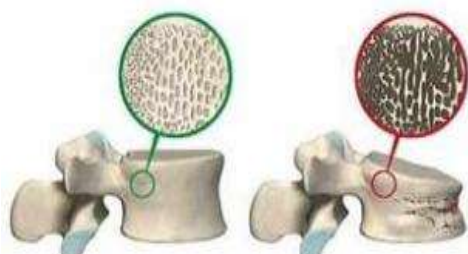
مردان 50 سال به بالا که عوامل مستعد کننده پوکی استخوان دارند

کاهش طول قد

بر اساس استاندارد هر 2 تا 4 سال یکبار تست تراکم استخوان ضرورت پیدا می کند. البته در کسانیکه نیاز به این تست دارند.

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان امام موسی کاظم (ع)
شهرستان زرین دشت

پوکی استخوان



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	پوکی استخوان
واحد	واحد آموزش سلامت همگانی
تهیه کننده	زینب راستگو (کارشناس ارشد پرستاری)
کد پمفلت	EMKP-HE-031-00
ناظر کیفی	دکتر خسروی (متخصص داخلی)
سال تهیه	1404
QR CODE	