



پوکی استخوان

آنچه بیماران و همراهان

بیمارستان شفا بحیائیان
کمیته آموزش سلامت
بهار 1392

آدرس بیمارستان: خیابان مجاهدین اسلام
تلفن: 8_33542000
سایت: <http://crtsh.iums.ac.ir>

کد: 0-13

4- از پزشک خود در مورد سلامتی استخوانهایتان سوال کنید.

5- در زمانهای مناسب جهت آزمایشهای لازم برای میزان پوکی استخوان و یا گرفتن دارو اقدام نمایید.

پیشگیری آسان

پیشگیری همواره بهتر از درمان است، خصوصا اگر این پیشگیری بسیار ساده باشد. در حقیقت می توان با روشهای ساده ای، خطر پوکی استخوان را کاهش داد. تغذیه مناسب از روش های بسیار موثر برای پیشگیری از پوکی استخوان است. غذای روزانه ما باید حاوی املاح کافی خصوصا کلسیم و ویتامین های لازم باشد. بهترین منبع کلسیم شیر، پنیر، ماست، سبزیجات سبز تیره و غذاهای دریایی به ویژه ماهی است. باید نمک را در برنامه غذایی به حداقل رساند. زیرا مصرف مقادیر بالای آن باعث دفع کلسیم می شود. یکی از مهمترین فاکتورها در جذب کلسیم و سلامتی استخوان ها مصرف ویتامین D است. غذاهایی مانند ماهی پرچرب، جگر، زرده تخم مرغ و خامه سرشار از این ویتامین است.

آزمایش تراکم استخوان بدون درد بوده و تنها چند دقیقه طول می کشد. همچنین احتیاج به آمادگی قبلی نداشته و برای انجام آن دارویی مصرف نمی گردد.

این سنجش پزشک را قادر می سازد تا استحکام استخوان را بسنجد و شدت پوکی استخوان را مشخص کند.

تقویت سیستم استخوانی به خصوص قبل از 30 سالگی بسیار مهم است چرا که با رعایت نکات ساده و آسان می توان از ابتلاء این بیماری جلوگیری نمود.

پنج مرحله برای پیشگیری از استئوپورز (پوکی استخوان)

پوکی استخوان با رعایت نکات ذیل تا حدود زیادی قابل پیشگیری است:

1- هر روز به اندازه کافی (طبق دستور پزشک بر اساس سن و جنس) ویتامین D و کلسیم مصرف نمایید.

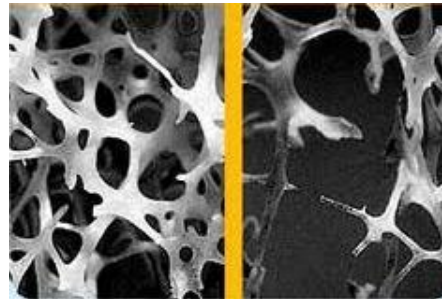
2- سعی کنید بطور مرتب و منظم ورزش کنید.

3- از مصرف سیگار و الکل پرهیز کنید.

پوکی استخوان چیست؟

در بیماری پوکی استخوان (osteoporosis)، استحکام استخوان کم شده و در نتیجه خطر شکستگی استخوان افزایش می یابد. استحکام استخوان به دو عامل اصلی بستگی دارد: مقدار توده استخوان (تراکم استخوان) و کیفیت استخوان. مهم ترین علت شکستگی های استخوانی در سنین بعد از یائسگی در زنان و افراد مسن، پوکی استخوان است. شکستگی های استخوان ناشی از پوکی استخوان، اغلب در استخوان ران، مهره های ستون فقرات و مچ دست اتفاق می افتد، ولی هراستخوانی ممکن است در اثر پوکی استخوان بشکند. بعضی از شکستگی های استخوان بویژه استخوان ران، می توانند باعث معلولیت دائمی شوند.

به پوکی استخوان "بیماری خاموش" نیز اطلاق می شود، زیرا معمولاً بدون علامت به پیشرفت خود ادامه می دهد تا موقعی که یک استخوان دراز، مثل استخوان ران بشکند، یا اینکه یک یا چند مهره ستون فقرات بر اثر شکستگی دچار فشردگی شوند. شکستگی مهره ها در ستون فقرات می تواند با یک درد شدید پشت همراه باشد و یا اینکه علامت زیادی نداشته و بتدریج قد بیمار کوتاه شود و یا با تغییر شکل بصورت قوز در پشت ظاهر شود. بر اثر پوکی



استخوان پوک استخوان طبیعی

استخوان، استخوان ها چنان شکننده می شوند که بطور خودبخود و یا با یک ضربه مختصر مثل افتادن به زمین و یا حرکات معمولی نظیر خم شدن و بلند کردن اشیا و یا حتی سرفه کردن می شکنند.

بسیاری فکر می کنند که پوکی استخوان یک فرآیند طبیعی و غیرقابل اجتناب مربوط به پیری می باشد. اما امروزه، متخصصین معتقدند که پوکی استخوان تا اندازه زیادی قابل پیشگیری است. بعلاوه در افرادی که پوکی استخوان دارند، می توان از شکستگی های استخوان و پیشرفت بیماری جلوگیری کرد و خطر شکستگی های استخوانی بعدی را کاهش داد. اگرچه قبلاً پوکی استخوان را یک بیماری مربوط به افراد مسن می پنداشتند، ولی امروزه مشخص شده است که این بیماری یا در سنین کودکی و جوانی بعلت ناکافی بودن رشد و تکامل استخوان شروع می شود و یا اینکه توده استخوانی در سنین بالاتر، بیشتر از حالت طبیعی از بین می رود.

شیوع پوکی استخوان و عواقب آن

پوکی استخوان، بسیار شایع تر از آن است که قبلاً فکر می شد.

زنان بیشتر از مردان به پوکی استخوان مبتلا می شوند. علت اینکه زنان بیشتر از مردان به پوکی استخوان مبتلا می شوند. این است که میزان تراکم استخوان زنان به طور متوسط 20 تا 30 درصد کمتر از مردان است، بعلاوه زنان بعد از یائسگی سرعت توده استخوانی خود را از دست می دهند.

عارضه مهم پوکی استخوان، شکستگی های استخوانی است. مهمترین شکستگی ناشی از پوکی استخوان، شکستگی استخوان ران است که در قسمت بالای این استخوان و نزدیک مفصل ران اتفاق می افتد.

این شکستگی احتیاج به بستری شدن در بیمارستان و عمل جراحی دارد.

تشخیص

در حال حاضر بهترین روش برای تشخیص پوکی استخوان، سنجش تراکم استخوان است. امروزه برای سنجش تراکم استخوان دستگاه های جدیدی ساخته شده که می توانند با دقت نسبتاً زیادی تراکم استخوان و نسبت آن با استخوان سالم و سن متناسب را اندازه گیری کنند.