

به نام خدا

## پوکی استخوان چیست؟

استئوپورزی پوکی استخوان یک بیماری است که در آن استخوان ها استحکام خود را از دست می دهند و امکان بروز شکستگی در بخش های پستی، کمری و لگن وجود دارد. به این بیماری، بیماری خاموش، نیز می گویند، زیرا ضعیف شدن بافت استخوانی بدون هیچگونه علامتی صورت می گیرد. معمولاً نخستین نشانه های بیماری شکستگی های متعدد در اثر ضربه های کوچک، کاهش قد فرد و قوز کردن است. این بیماری در هر گروه سنی می تواند بروز کند ولی نیمی از زنان ۶۵ سال به بالا به آن مبتلا هستند. زنان ۴ برابر مردان به این بیماری مبتلا می شوند زیرا زنان از تراکم املاح استخوانی کمتری برخوردارند. پس از دوران یائسگی، کاهش هورمون زنانه در بدن، مشکل را بیشتر می کند. کلمه استخوان، محکم بودن را بیاد می اندازد، ماده اصلی که سختی و شکل استخوان را بوجود می آورد، کلسیم است. ذخیره شدن کلسیم در استخوان از قبل از تولد آغاز می شود و تا سن ۳۰ سالگی ادامه می یابد. در ۳۰ سالگی، استخوانهای یک فرد سالم به بیشترین سختی خود می رسد. معمولاً فرد مبتلا به

پوکی استخوان از بیماری خود اطلاع ندارد، زمانی متوجه آن میشود که در اثر یک ضربه کوچک، مثلاً نشستن ناگهانی، لغزیدن و پیچ خوردن پا، زمین خوردن یا برخورد با اشیاء شکستگی استخوانهای قسمت های مختلف بدن، مثل استخوان لگن و یاله شدگی ستون فقرات کمری برای او پیش می آید. چون با افزایش سن احتمال ابتلا به پوکی استخوان بیشتر می شود.

برای آگاهی از وضعیت استخوانهای خود باید به پزشک مراجعه کنیم.

### چه کسانی بیشتر دچار پوکی استخوان می شوند؟

- افراد مسن

- زنان یائسه

- کسانی که حرکت ندارند و ورزش نمی کنند.

- کسانی که در غذای روزانه آنها لبنیات و مواد غذایی کلسیم دار، کم است.

- کسانی که سیگار می کشند.

- کسانی که الکل مصرف می کنند.

- زنانی که زایمانهای زیاد و بافاصله کمتر از ۳ سال داشته اند.

- مصرف دارو هایی مثل داروهای ضد تشنج

- کسانی که کمتر در معرض نور مستقیم خورشید هستند.

### فرد مبتلا به پوکی استخوان با چه مشکلاتی روبرو است؟

- استخوانهای او بایک ضربه خفیف می شکنند.

- حتی ممکن است استخوانهای او بدون هیچ ضربه ای، خود بخود بشکنند.

در این افراد جوش خوردن شکستگی خیلی سخت و طولانی است، بنابراین باید مدت طولانی تری در بیمارستان بستری شوند.

### برای پیشگیری از پوکی استخوان و پایشگیری از پیشرفت آن چه کار کنیم؟

بطور منظم ورزش کنید. ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوانهاست (پیاده روی ورزش مناسبی است)



دانشگاه آزاد اسلامی

دانشکده پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی مشهد

معاونت آموزشی بیمارستان ۲۲ بهمن

## پوکی استخوان چیست؟



گروه ارتوپدی

چگونه از حوادثی که موجب شکستگی استخوان

هامی شوند جلوگیری کنیم؟

حادثه برای هرکسی ممکن است پیش بیاید، همه افراد در هر سنی باید مراقب خود باشند، اما در دوره سالمندی این مراقبت باید بیشتر باشد، زیرا در صورت بروز حادثه احتمال آسیب دیدگی بخصوص شکستگی بیشتری شود و مدت زمان لازم برای ترمیم زخمها و شکستگی ها طولانی تر است.

یک زمین خوردن ساده بر روی فرش، ممکن است باعث شکستگی استخوان لگن و بستری طولانی مدت در بیمارستان شود، شایعترین حوادث لیز بودن کف حمام و کافی نبودن نور راه پله ها و افتادن است، گاهی نیز علت زمین خوردن عللی مثل تغییر فشار خون و سرگیجه است، که برای پیشگیری از حوادث باید علل ایجاد کننده آن را برطرف کنیم.

اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید، قبل از آغاز هرگونه تمرین ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم بخصوص لبنیات پاستوریزه کم چرب مصرف کنید. در گروه لبنیات شیر، ماست، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم است، اما بیاد داشته باشید که اضافه کردن چای، پودر نسکافه، پودر کاکائو و قهوه به شیر از جذب شدن کلسیم جلوگیری می کند.

شربت های کاهش دهنده اسید معده (الومینیوم ام جی) نمی گذارد کلسیم غذا جذب شود.

نوشابه های گازدار جلوی جذب کلسیم غذا را می گیرد، پس تا حد امکان نوشابه گازدار کمتر مصرف کنید.

استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه در هر سنی و در هر شرایطی ضرر دارد، از مصرف آن جدا خودداری کنید.

نورافتاب با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می کند، برای تامین آن هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید.