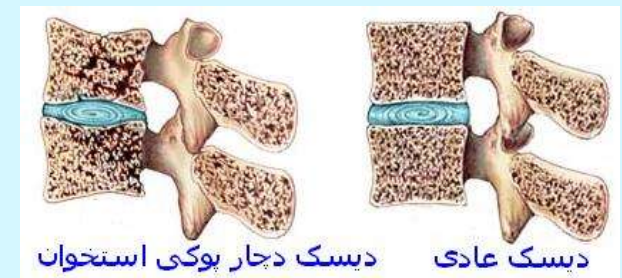


پوکی استخوان شایعترین بیماری استخوان می باشد که معمولاً تا بروز شکستگی علامتی ندارد. پوکی استخوان بیماری خاموش قرن اخیر است که به علت افزایش طول عمر افراد شیوع بیشتری پیدا کرده است. در این بیماری ماده استخوانی به تدریج از دست می رود و سبب کاهش تراکم استخوان می شود و آن را مستعد شکستگی می کند. در افراد مبتلا به این بیماری، شکستگی استخوان می تواند در اثر آسیبی جزئی ایجاد شود. این بیماری قابل پیشگیری است و می توان آن را قبل از بروز شکستگی تشخیص داد و درمان کرد. در آمریکا سالانه 1/3 میلیون شکستگی استخوان در رابطه با پوکی استخوان رخ می دهد. در حدود نیمی از این شکستگی ها در قسمت مهره های ستون فقرات، یک چهارم در قسمت لگن خاصره و یک چهارم در مچ دست می باشد.

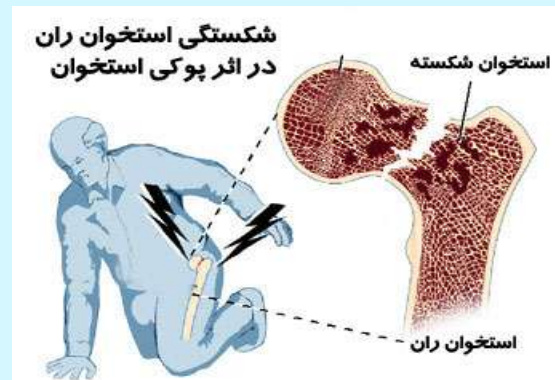


شکستگی های به هم فشرده ناحیه ستون فقرات می توانند سبب درد کمر، کوتاهی قد و یا قوز مدور بشوند. پوکی استخوان در خانم ها شیوع بیشتری نسبت به آقایان دارد.

بعد از سن 50 سالگی، احتمال شکستگی مهره های پشت و لگن در خانم ها سه برابر و احتمال شکستگی مچ دست شش برابر آقایان هست. کاهش تراکم استخوان در خانم ها پس از یائسگی در دو مرحله صورت می گیرد.

در مرحله اول کمبود (اکسیژن Estrogen) یا هورمون زنانه سبب کاهش سریع تراکم استخوان (3 درصد کاهش در سال در ستون فقرات) می شود. این مرحله تا پنج سال پس از یائسگی ادامه دارد.

در مرحله دوم، این کاهش در حدود نیم درصد تراکم استخوان در سال می باشد. این کاهش تراکم استخوانی در آقایان از سن 55 سالگی شروع می شود.



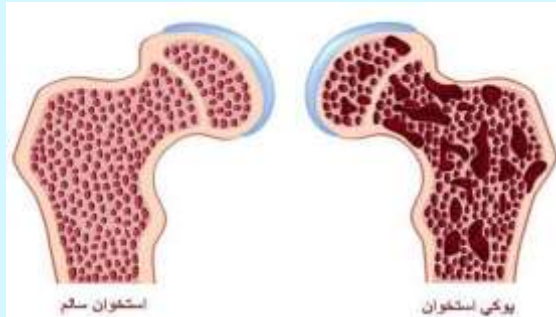
بسیاری از عوامل سبب تسریع پوکی استخوان می شوند.

این عوامل عبارتند از:

1- کمبود کلسیم

2- کمبود ویتامین D

3- الکل



4- مصرف سیگار

5- مصرف زیاد کافئین

6- لاغری بیش از اندازه

7- کم تحرکی

8- بیماری هایی از قبیل: پرکاری تیروئید، دیابت، روماتیسم و غیره

9- مصرف داروهایی از قبیل استروئیدها (Corticosteroids)، داروهای ضد صرع، شیمی درمانی

سابقه خانوادگی پوکی استخوان و سفید پوست بودن نیز از عوامل خطر ساز ایجاد پوکی استخوان هستند.



مرکز آموزشی درمانی امین

پوکی استخوان و خطر شکستگی در سالمندان



سبب سنگ کلیه و بیماری های قلبی شود. ویتامین D نقش مهمی را در جذب کلسیم از روده، سلامت استخوان و ماهیچه ایفا می کند. میزان توصیه شده برای ویتامین D بین 800 تا 1000 (IU) برای افراد بالای 50 سال می باشد. افرادی که دچار کمبود ویتامین D هستند، احتیاج به مقدار بیشتری ویتامین D دارند که پزشک می تواند تجویز کند مصرف فسفر باید محدود شود. در حال حاضر داروهای مختلف برای پیشگیری و درمان پوکی استخوان بصورت خوراکی و یا تزریقی وجود دارند که پزشک متخصص می تواند با توجه به میزان پوکی استخوان و بیماری های دیگر مریض، آنها را توصیه نماید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	پوکی استخوان و خطر شکستگی در سالمندان
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید علمی	خانم دکتر شمعی-آقای دکتر رستگار
سمت	متخصص داخلی-مدیر گروه ارتوپدی
تاریخ تهیه	1400
کد پمفلت	PE-OLD-4

منبع : برونر و سودارث

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir

تشخیص پوکی استخوان با اندازه گیری تراکم استخوانی در قسمت لگن و مهره های ستون فقرات توسط دستگاهی به نام DXA داده می شود.

خانم ها از سن 65 و آقایان از سن 70 به بالا می بایستی برای پوکی استخوان آزمایش بشوند.

این تست می تواند بنابر تشخیص پزشک، در خانم های یائسه زیر 65 سال و آقایان بین 50 تا 70 سال براساس وجود عوامل خطر ساز انجام بشود.

تغذیه سالم = استخوانهای محکم



غذاهای غنی از کلسیم و ویتامین D به ساخت و استحکام استخوانها کمک می کنند

پیشگیری و درمان

ورزش به حفظ استخوان ها کمک می کند. رژیم غذایی باید شامل کلسیم در حدود 1200 میلی گرم در روز باشد. مصرف کلسیم بیش از 1500 میلی گرم در روز می تواند