



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: از پوکی استخوان چه

میدانیم؟

کد سند: NO-BK-۲۳۳



تهیه کننده:

زهرا اسدی

تنظیم کننده: فرحناز نریمیا

سوپروایزر آموزش سلامت

آیا پوکی استخوان درمان پذیر است؟

برای پوکی استخوان درمان معجزه آسایی که سبب کاهش قابل توجه خطر شکستگی شود تا کنون وجود ندارد. لذا پیشگیری از اهمیت بالایی برخوردار است.

درمان پوکی استخوان شامل موارد زیر است:

۱. اصلاح عوامل خطر
۲. کنترل و درمان بیماریهایی که سبب تسریع پوکی استخوان شده اند.
۳. درمان دارویی با توجه به شرایط بیمار
۴. درمان جراحی و ترمیمی عوارض بیماری (شکستگی در استخوانها و مهره ها)
۵. پیشگیری از افتادن و اقدامات محافظتی برای پیشگیری از شکستگی

برای حفظ استخوانها چه توصیه ای دارید؟

۱. کودکان و جوانان را به فعالیت های ورزشی کافی و رژیم غذایی با کالری، پروتئین و کلسیم و ویتامین دی کافی تشویق نمایید. از نور افتاب به حد لازم بهره ببرید.
۲. در تمام عمر زندگی فعال و با تحرک و رژیم غذایی درست داشته باشید.
۳. از عوامل خطر قابل پرهیز، اجتناب نمایید.
۴. اگر از دارویی طولانی مدت استفاده میکنید در مورد تاثیر آن بر استخوانها از پزشک معالج سوال نمایید.
۵. در صورتی عوامل خطر ذکر شده، در مورد شما مصداق دارد با پزشک تان در مورد بررسی پوکی استخوان مشورت نمایید.

انجام سنجش تراکم استخوان فاقد هرگونه خطر و

ضرر و درد است.

منابع: کتاب داخلی و جراحی

پرستاری، برونوسودارت ۲۰۱۸

برای بدست آوردن بالاترین حد توده استخوانی در نوجوانی و جوانی: زندگی سالم - تغذیه صحیح (مقدار کافی پروتئین و کلسیم و ویتامین دی) - ورزش

برای حفظ توده استخوانی در میانسالی: زندگی سالم - تغذیه صحیح - ورزش

برای کمترین ضریب از دست دادن توده استخوانی در میان سالی و پیری: زندگی سالم - تغذیه صحیح - ورزش

عوامل خطر برای ایجاد پوکی استخوان که باید از آنها پرهیز نمایم؟

- ✓ زندگی بی تحرک
- ✓ عادات غلط غذایی
- ✓ سیگار و قلیان
- ✓ مشروب زیاد
- ✓ مصرف غیر ضروری و خودسرانه دارو

آیا من در خطر ابتلا به پوکی استخوان هستم؟

- ✓ خانم بودن (جنس مونث در خطر بیشتر پوکی استخوان است)
- ✓ زندگی بی تحرک
- ✓ مصرف ناکافی کلسیم، ویتامین دی، پروتئین
- ✓ یائسگی زودرس و اختلالات هورمونهایی جنسی در مردان و زنان
- ✓ سابقه شکستگی زودرس و بدون ارتباط با ضربه در بستگان درجه اول
- ✓ عادات خطرناک؛ سیگار، مشروب، قهوه زیاد، مصرف زیاد ویتامین آ،
- ✓ بیماریهای مزمن روماتیسمی، سوء جذب و بیماریهای گوارشی و کبدی مزمن، بیماریهای ریوی مزمن، دیابت، بیماریهای خونی مزمن و سرطانهایی، تشنج، و بیماریهایی که با اختلال حرکتی همراه هستند.
- ✓ مصرف طولانی مدت بسیاری از داروها از جمله: کورتونها، داروهای ضد تشنج، هپارین، امپرازول، پروژسترون

پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان بیماری است که در آن حجم استخوانی (توده استخوانی) کم شده و در نتیجه استقامت استخوان در مقابل فشارهای وارده کاهش میابد و استخوان مستعد شکستگی میشود.

مقایسه ساختمان استخوان سالم و پوک



استخوانها چه نقشی در بدن دارند؟

استخوانها اساس سیستم حرکتی بدن ما را تشکیل می دهند. با کمک استخوانهای دست و پا و مهره های کمر و مفاصل بین آنها ما میتوانیم حرکت کنیم. خداوند برای محافظت از ساختمانهای حیاتی بدن مانند قلب و ریه و مغز و نخاع آنها را درون محفظه های استخوانی (جمجمه و قفسه سینه و ستون فقرات) قرار داده است؛ علاوه استخوانها منبع ذخیره کلسیم بدن هستند. تغییرات شدید کلسیم یونیزه بدن میتواند برای مغز و اعصاب و عضلات و قلب خطرناک و کشنده باشد.

نکته: برای زنده ماندن و زندگی با نشاط و پرانرژی به استخوانهایی نیرومند و سالم نیازمندیم.

چرا پوکی استخوان اهمیت دارد؟

سلامتی آحاد جامعه یک سرمایه ملی است. زندگی سالم ما به سلامت استخوانها بستگی دارد و استخوانهای سالم یکی از پایه های سرمایه ملی سلامت محسوب می شود؛ بنابر این میتوان توده استخوانی یک جامعه را سرمایه ملی سلامت دانست که باید برای حفظ و ارتقاء آن برنامه ریزی و هزینه کرد.

از آنجایی که کاهش توده استخوانی هر فرد با افزایش خطر شکستگی رابطه مستقیم دارد، و شکستگی استخوان با ناتوانی و معلولیت های بعدی و نیز مرگ و میر قابل ملاحظه ای همراه است، لازم است، افراد جامعه و برنامه ریزان سلامت برای این امر مهم برنامه ریزی داشته باشند.

« هر سال روز ۲۸ مهر ماه بعنوان روز پوکی استخوان نامگذاری شده است. »

نکته: به سلامتی استخوانهای خود و حفظ آنها از آسیبهای ناشی از ضربه و تصادفات و نیز پوکی استخوان اهمیت بدهیم.

چگونه به پوکی استخوان مبتلا میشویم؟

با گذر از دوران کودکی و ورود به مرحله نوجوانی و جوانی استخوانها رشد می کنند. قد افزایش میابد و استخوانها قطور تر و وزین می شوند. در حدود دهه دوم عمر (۲۰ تا ۳۰ سالگی) ما به حداکثر توده استخوانی می رسیم. اگر بهداشت استخوانها را رعایت کنیم برای حدود ۱۰ تا ۲۰ سال این مقدار استخوان حفظ می شود. از دهه پنجم عمر به بعد از دست دادن سرمایه استخوانی شروع می شود. از دست دادن توده استخوانی در خانم ها با شروع یائسگی سیری سرعتر می یابد و با شیب تندتری نسبت به مردان اتفاق می افتد. و در نهایت در دهه هفتم عمر میزان استخوان از دست رفته در دو جنس به یک اندازه میرسد.

نکته: پوک شدن استخوانها قسمتی از سیر عادی زندگی ماست.

مواظب باشیم آنرا (به دست خودمان ...) تشدید نکنیم؛ که

زودتر به پوکی استخوان مبتلا شویم

علائم پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان در مراحل اولیه بدون علامت است. گاه اولین علامت شکستگی استخوان است، که عارضه بیماری است. به همین دلیل پوکی استخوان را قاتل خاموش نام گذاری کرده اند.

کوتاه شدن قد، تغییر شکل در استخوانهای ستون فقرات پستی و کمری و درد ناشی از شکستگی های ریز در استخوان مهره های ستون فقرات و دنده ها می تواند از علائم بیماری باشد.

راه تشخیص پوکی استخوان چگونه است؟

«برای تشخیص دقیق پوکی استخوان باید سنجش تراکم استخوان انجام شود.» روشهای عکس برداری برای تشخیص پوکی استخوان دقیق نیستند و می توانند بیمار و پزشک را به اشتباه بیندازد. سنجش تراکم استخوان علاوه بر تشخیص صحیح پوکی استخوان در کنترل پاسخ درمانی بیماران بهترین روش در دسترس است.

در چه کسانی باید سنجش تراکم استخوان انجام شود؟

- ✓ زنان بالای ۶۵ سال
- ✓ زنان بائسه واجد حداقل یک عامل خطر ماژور استئوپروز
- ✓ بالغین با سابقه fragility fracture
- ✓ یافته های پرتونگاری استئوپنی یا شکستگی مهره
- ✓ درمان طولانی بیش از سه ماه با گلوکوکورتیکوئید
- ✓ بالغین مبتلا به بیماریهای همراه با از دست رفتن تراکم استخوان (بررسی علل پوکی استخوان ثانویه)
- ✓ پایش پاسخ به درمان استئوپروز
- ✓ مردان ۷۰ ساله و بالاتر

چگونه از پوکی استخوان پیشگیری کنیم؟

بر اساس آنچه گفته شد در سیر طبیعی عمر، از کودکی؛ افزایش تراکم استخوان شروع میشود، برای مدتی این توده استخوانی حفظ شده و بعد کم کم توده استخوانی از دست می رود. برای پیشگیری از ابتلاء به پوکی استخوان؛ باید سعی کنیم توده استخوانی بیشتری بدست بیاوریم و برای مدت بیشتری آنرا حفظ نماییم و با سرعت کمتری آنرا از دست بدهیم.

«این فرمول را برای همیشه به خاطر بسپارید»