

استئوپروز یا پوکی استخوان بیماری است که با کاهش کل توده استخوانی و تغییر در ساختار استخوان مشخص می شود که احتمال شکستگی را افزایش می دهد. استخوانها به طرز پیشرونده ای پوک، ترد و شکننده شده و به راحتی شکسته می شوند. اغلب پوکی استخوان تشخیص داده نمی شود تا وقتیکه بیمار مشکوک به یک شکستگی گردد.

پوکی استخوان چه علائمی دارد؟

پوکی استخوان باعث شکستگی های متعدد در مهره های پشت و کمر، استخوان ران، مچ دست می شود.

شکستگی تدریجی مهره ها می تواند بدون علامت باشد و بصورت خم شدن پشت که باعث کوتاه شدن قد شود ظاهر شود که این وضعیت موجب شل شدن عضلات شکم و جلو آمدن شکم می شود.

این وضعیت باعث نارسایی تنفس شده و اکثر افراد از خستگی شکایت می کنند.

چه عواملی خطر پوکی استخوان را افزایش می دهد؟

- جنس: پوکی استخوان زنان را چهار برابر نسبت به مردان بیشتر مبتلا می سازد.
- سن: بعد از ۵۰ سالگی خطر پوکی استخوان افزایش می یابد.
- عدم تحرک
- بیماری های زمینه ای: نارسایی کلیه ها، نارسایی

کبد، پرکاری تیروئید

• مصرف سیگار، الکل

• رژیم غذایی فاقد کلسیم کافی

• آغاز زودرس یائسگی خطر پوکی استخوان را افزایش

می دهد.

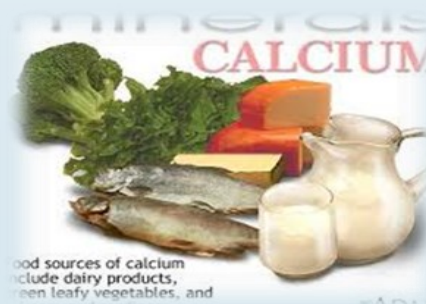
داروها: کورتون ها، ایزونیازید، هپارین، دارو های ضد تشنج برای تشخیص پوکی استخوان چه اقداماتی انجام می دهند؟

پوکی استخوان در رادیوگرافی تشخیص داده می شود. از سنجش تراکم استخوان برای پیش بینی خطر شکستگی استفاده می کنند و مطالعات آزمایشگاهی انجام می گیرد چه نکاتی را در بیماری پوکی استخوان باید بدانیم؟

• یک رژیم غذایی کافی و متعادل، غنی از کلسیم و ویتامین دی در طول زندگی همراه با افزایش مصرف کلسیم در دوران بلوغ، جوانی و میانسالی از پوکی استخوان جلوگیری می کند

• غذاهای سرشار از کلسیم شامل

شیر، زرده تخم مرغ، پنیر، لوبیا، ماست، باباقل، بستنی، ماهی قزل آلا، کاهو، شلغم، بروکلی و میوه های دانه دار می باشد.



⇒ ورزشهای سبک بطور منظم مثل پیاده روی به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه سه روز در هفته یا بیشتر توصیه می گردد.

⇒ چنانچه ورزش برای یک بیمار سالمند امکان پذیر نباشد پزشک ممکن است شنا کردن را توصیه نماید.

⇒ در هنگام ورزش کردن محتاط باشید و از ورزشهایی که باعث پیچ خوردن، پریدن یا کشیدگی پشت می شود از جمله گلف، تنیس اجتناب کرد.

⇒ اصلاح شیوه زندگی مثل قطع مصرف دخانیات، کاهش مصرف الکل و کافئین

⇒ از آنجایی که عوارض گوارشی و نفخ شکم از عوارض مصرف کلسیم می باشد کلسیم را به همراه غذا میل کنید.



چگونه می توان با پوکی استخوان

مبارزه کرد؟



تلفن های بیمارستان:

• ۵۲۸۸۸۲۸۲

تلفن دریافت انتقادات، پیشنهادات و

شکایات:

• ۵۵۶۳۴۴۶۱

پیامک بیمارستان

• ۳۰۰۰۲۴۰

وب سایت:

razihos.tums.ac.ir

ایمیل: razihospital@sina.tums.ac.ir

تهیه کننده: کارگروه آموزش سلامت

بیمارستان رازی

WIW-Pa-09-03

⇒ غذا میل کنید همچنین برای کاهش خطر سنگ های

اذراری مصرف مایعات فراوان اهمیت دارد.

⇒ از مصرف ملین ها و مولتی ویتامینها حاوی روی که

جذب کلسیم را کاهش می دهند اجتناب کنید.

⇒ در صورت تجویز آلدروونات باید با معده خالی و همراه

آب مصرف شود

⇒ برای تسکین درد پشت ناشی از شکستگی مهره ها با

استراحت در بستر در وضعیت خوابیده به پشت و پهلو

چنین بار در روز توصیه می شود. تشک بایستی سفت و

غیر قابل ارتجاع باشد. استفاده از گرمای موضعی و

ماساژ پشت سبب شلی عضلات می شود.

