

پوکی استخوان یا استئوپروز چیست؟

استئوپروز یا همان پوکی استخوان، در حقیقت به حالتی گفته می‌شود که استخوان ضعیف شده باشد یا حالت شکننده‌ای داشته باشد. منظور از شکنندگی استخوان این است که هر گونه خم شدن، فشار خفیف، افتادن و حتی سرفه می‌تواند موجب شکستن استخوان‌ها شود.

عوامل مختلفی وجود دارند که ممکن است موجب پوکی استخوان شوند از جمله:

***عوامل طبیعی و غیر قابل کنترل

برخی از عوامل ایجاد این بیماری مانند سن، جنسیت، نژاد، سابقه خانوادگی، استخوان بندی بدن و ... خارج از کنترل شما هستند.

***سطح هورمون

از جمله هورمون‌هایی که منجر به پوکی استخوان می‌شوند می‌توانیم به موارد زیر اشاره کنیم:

***هورمون‌های جنسی: کاهش سطح استروژن در زنان و کاهش سطح تستوسترون در مردان ممکن است باعث ایجاد پوکی استخوان در آن‌ها شود.

***تیروئید: مشکلات کم کاری یا پرکاری تیروئید یکی دیگر از عواملی است که به پوکی استخوان می‌انجامد.
***سایر غدد: فعالیت غدد فوق کلیوی و هایپر تیروئیدی نیز با این بیماری ارتباط نزدیکی دارند

***رژیم غذایی

مصرف کم کلسیم، داشتن اختلالات اشتهایی و جراحی دستگاه گوارش مانند معده و روده، می‌توانند از عوامل موثر در پوکی استخوان باشند.

***استروئیدها و داروها

در صورتی که شخصی از داروهای کورتیکواستروئید به مدت طولانی استفاده کند و یا از برخی داروها که برای مشکلات تشنج، ریفلاکس معده، سرطان و یا داروهای مخصوص پیوند اعضا هستند، بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار می‌گیرد.

***مشکلات پزشکی

در صورتی که فردی به بیماری‌هایی مانند سلیاک، التهاب روده، بیماری کلیه یا کبد، سرطان، لوئوس، روماتیسم مفصلی، مولتیپل میلوما و... مبتلا باشد، ریسک ابتلای او به پوکی استخوان بالاتر خواهد بود.

***سبک زندگی

برخی از عادت‌های نادرست در زندگی، ممکن است منجر به پوکی استخوان شوند. به عنوان مثال مصرف دخانیات، مصرف زیاد الکل و سبک زندگی کم تحرک موجب کاهش تراکم استخوان در بدن می‌شوند و در نتیجه از عوامل پوکی استخوان به شمار می‌آیند.

شایع‌ترین علائم پوکی استخوان چیست؟

متأسفانه بیماری پوکی استخوان در مراحل اولیه، هیچ علائم خاصی ندارد و به صورت کاملاً خاموش در بدن پیش‌روی می‌کند و تنها با آزمایش‌های دقیق پزشکی قابل تشخیص است. اما پس از ضعیف شدن استخوان‌ها ممکن است علائمی در برخی افراد دیده شود. برخی از علائم مخفی پوکی استخوان که ممکن است در افراد مختلف دیده شوند، عبارت‌اند از:

کمر درد بعد از شکستگی - کاهش قد به مرور زمان - شکستگی راحت‌تر استخوان‌ها - قامت خمیده - بیخوابی

ناگهانی - بیماری‌های لته - شل شدن دندان‌ها - گرفتگی شبانه پاها - داشتن ناخن‌های شکننده

***ورزش

ورزش ممکن است در بهبود تراکم استخوان و پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان نیز نقش موثری داشته باشد. بنابراین تاثیر ورزش را در حفظ سلامت بدن جدی بگیرید.

***فیزیوتراپی

همانطور که می‌دانید فیزیوتراپی شامل حرکات و تمریناتی است که برای درمان بیماری‌های مختلف استفاده می‌شود. فیزیوتراپی می‌تواند به ایجاد استخوان‌های قوی و سالم کمک کند. معمولاً تمرینات و حرکاتی که برای هر شخص انجام می‌شود، متفاوت است زیرا انتخاب این تمرینات به عوامل مختلفی بستگی دارد،

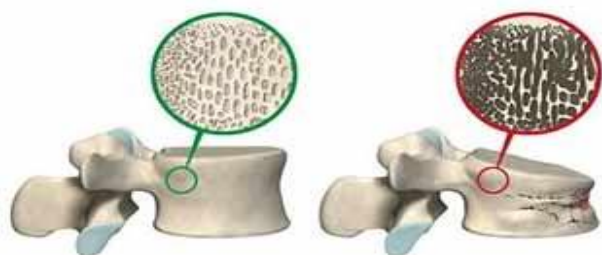
عوارض پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان بیماری بسیار خطرناکی است که ممکن است موجب معلولیت دائم شده یا با کاهش دامنه حرکت فرد مبتلا، فعالیت‌های روزانه را تحت تأثیر قرار دهد. برخی از مهم‌ترین عوارض پوکی استخوان عبارت‌اند از:

***شکستگی‌های استخوانی مداوم که ممکن است به طور کامل درمان نشوند.
***شکستگی لگن
***تغییر شکل ستون فقرات
***به وجود آمدن مشکلات تنفسی در اثر شکستگی در ستون فقرات

برای پیشگیری از پوکی استخوان چه کنیم؟

- فعالیت بدنی و تحرک داشتن



در تصویر سمت چپ استخوان سالم در مهره و در سمت راست یک

استخوان پوک با استئوپروز مشاهده میشود

 شناسنامه ی بروشور آموزشی کد: Pm-06-29-A	
عنوان	پوکی استخوان یا استئوپروز چیست؟
تهیه کننده	آذر محمدی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کار گروه آموزشی به بیمار
سال تهیه: ۱۴۰۱	سال بازبینی: ۱۴۰۳ بازبینی مجدد: ۱۴۰۷
منابع	https://drforogh.com https://www.iranorthoped.com
پزشک تایید کننده دکتر سید علی هاشمی	 
ناظر کیفی دکتر سیدعباس رخشا	 

با توجه به شرایط فیزیکی و سابقه خانوادگی خود از داروهای پیشگیری از پوکی استخوان استفاده کنند.

• نوشیدن چای

مطالعاتی که درمورد چای انجام شده است، نشان می دهد که نوشیدن چای به میزان ۲ تا ۳ استکان در روز، موجب محکم تر شدن استخوان ها می شود. با وجود اینکه هنوز دلیل آن مشخص نشده، اما نتایج به دست آمده نشان می دهد که مصرف چای تا ۳۷ درصد خطر شکستگی لگن را کاهش می دهد.

• جلوگیری از افسردگی

افسردگی موجب کاهش تراکم استخوانی می شود و رابطه مستقیمی بین افسردگی و کاهش تراکم استخوانی وجود دارد. بنابراین اگر از افسردگی رنج می برید، حتما در کنار درمان آن، برای کنترل وضعیت تراکم استخوانی خود نیز به پزشک متخصص مراجعه کنید.

چه کسانی تست تراکم استخوان باید انجام دهند؟

* تمام زنان بالای ۶۵ سال

* تمام مردان بالای ۷۰ سال

* زنانی یائسه ای که سابقه شکستگی استخوان دارند.

* زنانیکه دارای عوامل مستعد کننده پوکی استخوان هستند.

* مردان ۵۰ سال به بالا که عوامل مستعد کننده پوکی استخوان دارند و کاهش طول قد

بر اساس استاندارد هر ۲ تا ۴ سال یکبار تست تراکم

استخوان ضرورت پیدا می کند. البته در کسانی که نیاز به این تست دارند.

داشتن فعالیت و تحرک بدنی، یکی از موثرترین راه ها برای پیشگیری از پوکی استخوان است زیرا می تواند استخوان های بدن را تقویت کند. برخی از ورزش هایی که می توانید انجام دهید و نیازی به امکانات و هزینه خاصی ندارند شامل ورزش های مقاومتی مانند یوگا، دویدن، پیاده روی و ورزش های قدرتی و پرشی هستند.

• مصرف غذاهای سالم

بهتر است تا حد امکان از غذاهایی که دارای ویتامین هایی مانند کلسیم، ویتامین D، روی و منیزیم استفاده کنید. علاوه بر آن، مصرف لبنیات، موز، آلو سیاه، روغن زیتون، ماهی، سویا و ... را نباید فراموش کرد.

• تناسب اندام

داشتن وزن مناسب می تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش دهد. زنانی که دچار کمبود وزن هستند، زودتر به پوکی استخوان دچار می شوند. همچنین درصد بالایی از کسانی که وزن زیادی دارند و چربی شکمی آنها زیاد است، نیز از پوکی استخوان رنج می برند.

• سیگار نکشیدن

سیگار کشیدن یکی از عواملی است که موجب تخریب استخوان ها و بالاتر رفتن میزان شکستگی در استخوان می شود.

• مصرف مکمل ها برای پیشگیری از پوکی استخوان افرادی که ریسک ابتلای آن ها به پوکی استخوان بالاست، مانند زنانی که در دوران پس از یائسگی قرار دارند، خانم های باردار، افرادی که در سابقه خانوادگی آن ها این بیماری دیده شده و ... بهتر است به پزشک مراجعه کنند و