



پوکی استخوان (استئوپروز)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۱-۱۰۰۲

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش ارتوپدی- واحد آموزش سلامت

۳- از دریافت کافی نور خورشید مطمئن شوید: زمان مناسبی را با رعایت پروتکل های بهداشتی در خارج از منزل سپری کنید تا از دریافت کافی ویتامین دی مطمئن شوید یا از مکمل های ویتامین دی طبق دستور پزشک استفاده کنید.



منابع:

- کتاب بیماری های دستگاه ایمنی و بافت همبند (روماتولوژی) «مبانی طب داخلی سیسیل ۲۰۲۲»

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

- ایجاد ناراحتی اجابت مزاج (یبوست)، به دلیل بی حرکتی یا فلج روده ها ایجاد می شود. توصیه می شود رژیم غذایی سرشار از فیبر، مایعات بیشتر و نرم کننده های مدفوع به موقع شروع شود.

- با توجه به مستعد بودن شکستگی لذا توصیه می شود از بروز شکستگی پیشگیری کنید. ورزش و فعالیت بدنی مهم ترین نقش را در تشکیل استخوان های متراکم دارند.

- رژیم غذایی حاوی کلسیم، پروتئین و ویتامین دی تجویز می شود.

نکات قابل توجه:

اجازه ندهید پوکی استخوان بر سلامت شما تاثیر بگذارد

۱- تحرک بدنی کافی داشته باشید: میزان تحرک بدنی خود را افزایش دهید. در هفته ۴۰ - ۳۰ دقیقه، ۳ الی ۴ بار از ورزش های تحمل کننده وزن مثل پیاده روی یا ورزش های مقاومتی استفاده کنید.

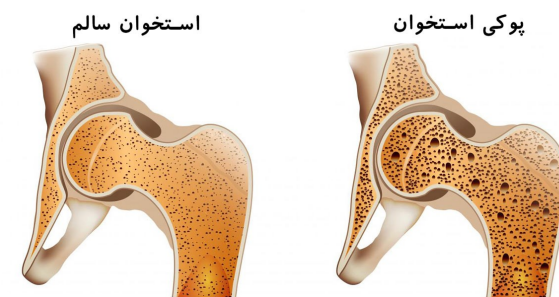
۲- رژیم غذایی صحیح را رعایت کنید: از داشتن رژیم غذایی مناسب حاوی لبنیات فراوان به منظور تامین کافی کلسیم اطمینان حاصل کنید. اگر دچار عدم تحمل لبنیات هستید، از جایگزین های کلسیم غنی شده یا محصولات لبنی جایگزین استفاده کنید.



مُدِجَوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با پوکی استخوان و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.



پوکی استخوان یا استئوپروز چگونه به وجود می آید؟

پوکی استخوان یک اختلال اسکلتی است که بیشتر در دوران کهنسالی بروز می کند و ویژگی بارز آن کاهش استحکام استخوان بوده و فرد را در معرض خطر شکستگی قرار می دهد.

علل بیماری:

این بیماری در دوران یائسگی زنان بسیار شایع است به علت اینکه در این دوران هورمونهای زنانه در بدن زنان کم می شود. همچنین کمبود مواد معدنی مانند کلسیم، پروتئین، ویتامین



دی و استعمال دخانیات مانند سیگار باعث پوکی استخوان می شود. در شرایط کمبود مواد معدنی در رژیم غذایی، بدن این کمبود را از بافت های استخوانی می گیرد و این کار در طول زمان باعث فقر استخوان ها از لحاظ مواد معدنی و در نتیجه پوکی استخوان می گردد. همچنین با بالا رفتن سن تخریب بافت استخوانی از ساخت آن بیشتر می شود و با گذشت زمان و در دوران کهنسالی این عارضه بروز می کند.

پوکی استخوان چه علائمی دارد؟

برخلاف بسیاری از بیماری های مزمن، که علائم و نشانه های متعددی دارند، پوکی استخوان یک بیماری خاموش و بدون علامت است تا زمانی که یک شکستگی ایجاد شود. شکستگی های لگن وخیم ترین عارضه پوکی استخوان بوده و باید به سرعت درمان شود.

شکستگی های ناشی از پوکی استخوان، شکستگی هایی هستند که به طور معمول در آن موقعیت ها در افراد سالم شکستگی استخوان رخ نمی دهد، این شکستگی ها به عنوان شکستگی ناشی از شکنندگی در نظر گرفته می شوند. شکستگی های لگن پس از سقوط رخ می دهند، اما دو سوم شکستگی های مهره ای به صورت خاموش بوده و با یک فشار مختصر مانند بلند کردن یک جسم، عطسه کردن و خم شدن رخ می دهند.

پوکی استخوان چگونه تشخیص داده می شود؟

تشخیص پوکی استخوان معمولاً به دنبال یک شکستگی یا انجام آزمایش سنجش تراکم استخوان مشخص می شود. رادیوگرافی ها می توانند شکستگی فشاری مهره ها را نشان



دهند، کاهش توده استخوانی تا هنگامی که ۳۰ درصد از توده استخوان تحلیل نرفته در عکس ایجاد نمی شود.

عکس های پرتونگاری شاخص خوبی برای تشخیص استئوپروز نیستند زیرا نفوذ کم یا بیش از حد اشعه در فیلم عکاسی روی کیفیت آن تأثیر می گذارد و غالباً تشخیص براساس سنجش تراکم مواد معدنی استخوان قطعی می گردد.

نکات خود مراقبتی در درمان پوکی استخوان:

- طبق دستور پزشک با مصرف کافی کلسیم در رژیم غذایی یا به شکل جایگزین و مصرف ویتامین دی می توان مشکلات ناشی از پوکی استخوان را درمان کرد.
- جهت دریافت ویتامین دی توصیه به ورزش منظم در فضای باز می شود تا آفتاب کافی به بدن شما بتابد.
- تعدیل شیوه زندگی در صورت لزوم (مثل کم کردن مصرف قهوه، سیگار و الکل)
- استفاده از داروهای هورمونی در دوران یائسگی طبق نظر پزشک

