



مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب(س) آموزش به بیمار



نام پمفلت:	پوکی استخوان
تهیه کننده:	آرزو قایدی - خدیجه گورکانی
منبع:	سایت وزارت بهداشت
پزشک تایید کننده:	دکتر منجذب
تاریخ تهیه:	اردیبهشت 1403

و میتواند به شما کمک کند به زندگی فعال و مستقل خود ادامه دهید.

4- در صورتی که پزشکتان تشخیص داد که باید تحت درمان قرار بگیرید، نگران نشوید و در عین حال بدون مشورت وی درمانتان را ناتمام نگذارید.

اصول خود مراقبتی برای پیشگیری از پوکی استخوان:

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

2- از دریافت کافی نور خورشید مطمئن شوید: زمان مناسبی را در خارج از منزل سپری کنید تا مطمئن شوید یا از دریافت کافی ویتامین D و یا طبق دستور پزشک مکملهای ویتامین D استفاده کنید. از مصرف الکل و سیگار و قلیان و دخانیات پرهیز کنید.

3- رژیم غذایی صحیح را رعایت کنید: از داشتن رژیم غذایی مناسب حاوی لبنیات فراوان به منظور تامین کافی کلسیم اطمینان حاصل کنید.



ناشی از پوکی استخوان هستند، میتوانند با

درمان دارویی مناسب، این خطر را کاهش دهند.

نوع درمان بسته به شرایط هر فرد و میزان

بیماری وی متفاوت است.

2- پزشک ممکن است برای شما مکملهای کلسیم

تجویز کند یا ویتامین D که میزان مصرف آن

بستگی به شرایط شما دارد. در کنار آن ممکن

است ورزشهای خاص برای حفظ استخوانها تجویز

شود و در عین حال سبب بالا رفتن بیشتر میزان

تعادل شما شود. در مواقعی هم به شما کمک

میشود تا یاد بگیرید که چگونه شرایط خانه تان

را ایمن کنید که با خطر سقوط مواجه نشوید.

3- درمان پوکی استخوان بسیار موثر بوده و

میتواند

پوکی استخوان نوعی بیماری است که در آن استخوانهای شما پوک و متخلخل، ضعیف و شکننده میشود.

نتیجه: خطر بالای شکستگیهای خود به خودی استخوان

پوکی استخوان نامریی است. یعنی تا زمانی که یک استخوان نشکند، علایمی از خود بروز نمیدهد. در فرد مبتلا به این بیماری، یک سقوط ساده از ارتفاع کم، یک چرخش ناگهانی، خم و راست شدن سریع یا حتی افتادن در یک چاله کوچک میتواند باعث شکستگی استخوان شود. بیشترین شکستگی مربوط به پوکی استخوان در ناحیه های لگن، ستون مهره ها، مچ یا قسمت بالای بازو رخ میدهد بنابراین الزام است در اسرع وقت نسبت به تشخیص و درمان این بیماری اقدام شود. اگرچه پوکی استخوان یک بیماری بدون درد است، اما شکستگیهای حاصل از آن میتواند تغییرات جدی در زندگی ایجاد کند. وقتی پوکی استخوان بر روی ستون فقرات تاثیر بگذارد اغلب منجر به درد، کاهش وزن و ایجاد قوز در پشت می شود.

آیا شما در معرض خطر هستید؟

افراد بالای ۶۰ سال بیشتر از بقیه در معرض پوکی استخوان قرار دارند. البته این بدان معنی نیست که افراد با سن پایینتر در خطر ابتلا به این بیماری نیستند. شروع یائسگی در خانمها، آغازگر ضعف در استخوانهاست؛ به همین دلیل بانوان باید از سنین جوانی به فکر حفظ تراکم و سلامت استخوانهای خود باشند. از آنجاکه پوکی استخوان علایم آشکاری ندارد، الزام است در ارتباط با سلامت استخوانها با پزشکتان مشورت کنید. اصلی ترین عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان یا شکستگیهای ناشی از آن عبارتند از:

1- بیماریهایی مانند روماتیسم مفصلی، دیابت، سرطان پستان یا پروستات و یا بیماریهای گوارشی از عوامل ایجاد پوکی استخوان هستند.

2- استفاده طولانی مدت از داروهای

گلوکوکورتیکوئید مانند هیدروکورتیزون خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش میدهد.

3- شکستگی استخوان بعد از سن 50 سالگی

4- سبک زندگی کم تحرک و بدون فعالیت بدنی

5- کاهش قد حتی تا 4 سانت

6- کم وزن بودن شاخص توده بدنی زیر ۱۹

7- سیگار کشیدن و یا نوشیدن الکل

8- یائسگی زودرس

9- سابقه شکستگی لگن یا ابتلا به پوکی استخوان

در والدین

10- مصرف کم کلسیم و دوری زیاد از آفتاب

و کمبود ویتامین D برخی از بیماران مانند دیابت و ..

پوکی استخوان درمان پذیر است: