



پوکی استخوان

واحد ارتقاء سلامت، همگانی و آموزش به بیمار



تراکم استخوان در طول زندگی :

فاز اول (تقویت)

از کودکی تا حدود ۲۰ سالگی، تراکم استخوان روند صعودی دارد تا فرد به حداکثر تراکم استخوان برسد. حداکثر تراکم استخوان عمدتاً به زمینه ژنتیکی فرد بستگی دارد، ولی مصرف کلسیم، ویتامین D و ورزش نیز در آن مؤثرند.

فاز دوم (ثبات)

حداکثر تراکم استخوان از ۲۰ تا ۴۰ سالگی وارد فاز کفه می شود و پس از آن کاهش تراکم استخوان آغاز می گردد.

فاز سوم (تحلیل)

از حدود ۴۰ سالگی به بعد تراکم استخوان در هر دو جنس ۱ تا ۵ درصد در سال کاهش یافته و تا پایان عمر ادامه خواهد داشت. (عواملی مانند نمایه توده بدن، مصرف سیگار، الکل و بی حرکتی در تسریع این روند مؤثرند).

قبل از ۳۵ سالگی برای کاهش از دست رفتن
توده استخوانی در سنین بعدی چه می توان کرد

شیوه زندگی خود را اصلاح کنیم .

تغذیه خود را اصلاح کنیم .

بیماریهای خود را که در روند ایجاد پوکی

استخوان موثر هستند درمان کنیم .

واحد آموزش سلامت

بیمارستان علامه بهلول گنابادی



نقش تحرک و فعالیت بدنی در پیشگیری از پوکی استخوان:

تحرک و فعالیت بدنی:

- ورزش های تحمل کننده وزن مثل پیاده روی ، ورزشهای تعادلی و ورزش های راست کننده عضلات ستون فقرات پستی از بهترین ورزش های رایج در مبتلایان به پوکی استخوان به شمار می رود. پیاده روی به خصوص در سطوح غیر شیب دار، ساده ترین و مفید ترین ورزش در مبتلایان به پوکی استخوان به شمار میرود
- انجام ورزشهای تقویتی عضلات راست کننده ستون فقرات پستی طی ۶ ماه می تواند سبب افزایش تعادل مبتلایان و نهایتاً کاهش خطر سقوط (زمین خوردن) در آنها شده سبب بهبود کیفیت زندگی در زمینه های جسمی و روانی از جمله ارتقاء سلامت کلی و عملکرد جسمانی، افزایش نشاط ، کاهش درد بدنی و محدودیتهای فیزیکی شود .





علائم اولیه پوکی استخوان:

- بی‌خوابی ناگهانی، گرفتگی شبانه پاها، درد مداوم کمر، بیماری‌های لته و شل شدن دندان‌ها و کاهش تدریجی قد.
- علائم با پیدایش عوارض (شکستگی):
- شکستگی حاد (مهره، مچ دست و لگن)
- دردهای مزمن و خفیف بخصوص در اثر فعالیت
- خمیدگی پشت و پیدایش قوز



- کوتاه شدن تدریجی قد این بیماری باعث شکستگی‌های فشاری بخصوص در افراد سالمند و فرورفتگی (کلاپس) تدریجی مهره‌ها در یکدیگر می‌شود که بدون علامت بوده و در نهایت خود را به صورت خمیدگی پیشرونده پشت (کیفوز) نشان می‌دهد با ایجاد کیفوز، از قد بیمار در عرض ۱۰ الی ۲۰ سال ممکن است ۲۰ سانتی متر کاهش یابد و عضلات شکم شل شده و شکم به سمت جلو برآمدگی پیدا کرده و گاهی نارسایی تنفسی حادث می‌شود.



مهمترین عوامل خطر در بروز پوکی استخوان:

عوامل سرشتی:

- جنس مونث
- سن بالا
- وزن کم
- یائسگی زودرس
- نژاد آسیایی و سفید
- کمبود هورمونهای جنسی
- سابقه شکستگی/شکستگیهای قبلی
- سابقه فامیلی شکستگی استئوپروتیک

عوامل مرتبط با شیوه زندگی

- پایین بودن وزن بدن
- مصرف سیگار
- مصرف بالای الکل
- بی تحرکی طولانی
- کمبود مصرف کلسیم
- کمبود ویتامین

رعایت اصول ایمنی در جلوگیری از افتادن:

- استفاده از کفش مناسب
- مواظبت حین حرکت در سطوح ناهموار و لغزنده
- مراقبت در برخورد با موانع جلوی پا
- مراقبت در بیرون از منزل
- برقراری تعادل وضعیت صحیح در کارهای روزمره



چرا پوکی استخوان اهمیت دارد؟

در ایران از هر ۴ زن بالای ۵۰ سال یک نفر مبتلا به پوکی استخوان است بیش از ۵۰٪ از افراد مبتلا به پوکی استخوان در ایران، شکستگی استخوانهای بزرگ را تجربه می‌کنند. بیش از ۲۰٪ از افراد مسن مبتلا در سال اول بعد از شکستگی‌های بزرگ فوت می‌کنند. بیش از ۲۰٪ مبتلایان به پوکی استخوان ناتوانی دائمی پیدا می‌کنند. بیش از ۵۰ درصد مبتلایان به پوکی استخوان برای ادامه زندگی وابسته به دیگران می‌شوند.

سه علت اصلی در بروز (پاتوژنز) استئوپروز

عدم تحرک و تمرینات فیزیکی کم

سبک زندگی نامناسب (مصرف دخانیات، الکل).

عدم تشکیل مناسب استخوانها در دوران رشد و

تکامل: ژنتیک (جثه کوچک، یائسگی زودرس)

تغذیه نامناسب (کمبود کلسیم، ویتامین)

عدم جایگزینی مناسب استخوانها پس از

تحلیل آنها:

اختلالات گوارشی، کبدی و..