

تعریف بیماری پوکی استخوان

پوکی استخوان یک بیماری شایع استخوانی است که به علت کاهش تراکم استخوان و از دست رفتن توده استخوانی ایجاد می شود این بیماری بدون علامت خاصی بوده و معمولاً با ایجاد یک شکستگی در یکی از استخوانهای بدن بخصوص استخوانهای مهره، لگن و مچ خود را نشان دهد این شکستگی ها ممکن است به دنبال سقوط یا حتی یک ضربه خفیف مثل نشستن ناگهانی، لغزیدن و پیچ خوردن ، زمین خوردن ، برخورد با اشیاء و حتی ممکن است بدون هیچ ضربه ای خودبخود بشکنند

علل پوکی استخوان

۱- کمبود طولانی مدت کلسیم و پروتئین در رژیم غذایی ماده اصلی که سختی و شکل استخوان را بوجود می آورد ، کلسیم است ذخیره شدن کلسیم در استخوان قبل از تولد آغاز می شود و تا سن ۳۰ سالگی ادامه می یابد . در ۳۰ سالگی استخوانهای یک فرد سالم به بیشترین سختی خود می رسد . اگر فعالیت بدنی وجود نداشته باشد یا غذای حاوی کلسیم کم مصرف شود، به تدریج کلسیم استخوانها کم شده و استخوانها شکننده می شوند و بیماری پوکی استخوان ایجاد می شود.

۲- سطح پایین استروژن پس از یائسگی

۳- کاهش فعالیت با افزایش سن

۴- استعمال دخانیات و اعتیاد به الکل

۵- کمبود ویتامین ها به ویژه ویتامین ث و دی

۶- پرکاری تیروئید و سرطان

۷- سابقه خانوادگی پوکی استخوان

اهمیت بیماری پوکی استخوان

بیش از یک سوم افراد ۶۵ ساله یا مسن تر هر ساله سقوط می کنند و تقریباً یکی از هر ۱۰ سقوط منجر به آسیب جدی از جمله شکستگی لگن، و سایر شکستگی ها می شود. علت اصلی شکستگی پوکی استخوان است اکثریت افراد مبتلا به پوکی استخوان خانمها هستند و احتمال شکستگی ناشی از آن در طول زندگی بسیار بالاست این عارضه بیشتر در خانم های یائسه دیده می شود اما مردان هم در صورت عدم تغذیه صحیح و فعالیت بدنی خوب ممکن است به این بیماری مبتلا شوند پوکی استخوان ، یک بیماری خاموش است زیرا بدون هیچ علامتی، کم کم بوجود می آید ،

علائم شایع

در مراحل اولیه این بیماری بیشتر با کمر درد و در بیشتر افراد بدون علامت است در مراحل پیشرفته بیماری

درد ناگهانی پشت همراه به یک صدای خردشدگی که نشانه بروز شکستگی مهره هاست ، تغییر شکل ستون فقرات به صورت قوز کردن ، کاهش قد ، بروز شکستگی با ضربه خفیف ، به ویژه در ناحیه استخوان ران و بازو

افرادی که بیشتر در معرض ابتلا به بیماری پوکی استخوان هستند:

- ۱- افراد مسن : هر چه سن فرد بیشتر باشد ، احتمال ابتلا در وی بیشتر است.
- ۲- نژاد : در برخی نژادها از جمله نژاد آسیایی استعداد ابتلا بیشتر است.
- ۳- جنس : زنان بیشتر از مردان به این بیماری مبتلا می شوند مخصوصاً زنهایی که زایمان زیاد و با فاصله کمتر از ۳ سال داشته اند.
- ۴- میزان تحرک : اگر شیوه زندگی کم تحرک باشد، احتمال ابتلا بیشتر است.
- ۵- تغذیه : کمبود مصرف کلسیم و ویتامین

۶- عادات : مصرف سیگار و الکل عاملی برای افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان است.

۷-عوامل فامیلی : سابقه وجود پوکی استخوان در خانواده و همچنین سابقه شکستگی در بستگان

درجه یک فرد

پیشگیری از پوکی استخوان

بیماری پوکی استخوان قابل پیشگیری است با رژیم غذایی مناسب ، مکمل های کلسیم و فلورید،

ویتامین دی و ورزش می توان سیر پوکی استخوان را متوقف کرده و احتمالاً روند آن را در جهت

رسیدن به حالت طبیعی معکوس کرد برای پیشگیری از این بیماری رعایت نکات زیر ضروری است

۱- بطور منظم ورزش کنید . ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و

محکم شدن استخوانها است . پیاده روی ورزش مناسبی است اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید

قبل از آغاز هر گونه تمرین ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

۲-هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم، به خصوص شیر و لبنیات ماست، کشک و پنیر، انواع کلم ،

برگهای تربچه، جعفری ، بادام، فندق ، کنجد، پرتقال استفاده نمایید میزان کلسیم روزانه برای

بزرگسالان بین ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم است . هر لیوان شیر بزرگ دارای ۳۰۰ میلی گرم کلسیم است

۳-شیر منبع خوبی برای کلسیم است اما از اضافه کردن چای، پودر نسکافه ، پودر کاکائو و قهوه به

شیر اجتناب کنید چون جذب کلسیم را کم می کند.

۴- شربت های کاهش دهنده اسید معده را فقط با تجویز پزشک مصرف نمایید زیرا نمی گذارند

کلسیم غذا جذب شود.

۵-تا حد امکان نوشابه های گازدار کمتر مصرف کنید چون جلوی جذب کلسیم غذا را می گیرد

۶- از جمله عوارض استفاده از دخانیات و مصرف الکل ، تشدید پوکی استخوان است پس از استعمال

آن در هر سنی اجتناب کنید

۷- ویتامین د با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می کند برای تامین آن هر روز ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید توجه داشته باشید تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیری ندارد.

۸- در صورت وجود پوکی استخوان علاوه بر توصیه های فوق نیاز به دارو درمانی به همراه مصرف کلسیم و ویتامین دی دارید بنابراین باید حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

اقدامات حفاظتی در سالمندان علیه پوکی استخوان

۱-دوری از هر موقعیتی که ممکن است منجر به آسیب دیدگی گردد. از راه رفتن در خیابان های یخ زده یا بر روی سطوح خیس یا لغزنده خودداری کنید. هنگام بالا یا پایین رفتن از پلکان ، نرده های پلکان را بگیرید

۲- از مصرف خودسرانه داروهای مؤثر بر هوشیاری نظیر داروهای خواب آور و آرامبخش ها خودداری کنید چون ممکن است باعث افتادن و بروز شکستگی گردند

۳-ورزش ، به خصوص ورزش های تحمل کننده وزن نظیر پیاده روی یا دویدن برای حفظ قدرت استخوانی توصیه می شود.

۴-از یک رژیم عادی متعادل حاوی مقادیر بالای پروتئین ، کلسیم و ویتامین د استفاده کنید

۵-در صورت داشتن اضافه وزن از یک رژیم لاغری استفاده کنید.