

پیشگیری

با اصلاح شیوه زندگی و انتخاب عادات صحیح می توان از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری کرد.

تغذیه: تغذیه سالم و رژیم غذایی متعادل و غنی از کلسیم و ویتامین D یکی از راههای پیشگیری است. غذای روزانه باید حداقل ۱۵۰۰-۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم داشته باشد. شیر، پنیر، ماست، سبزی ها، میوه ها، حبوبات و غذاهای دریایی به ویژه ماهی باید در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود. مراقب باشید تأمین کلسیم مورد نیاز سبب افزایش مصرفی چربی نشود. در این خصوص باید با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت نمایید. می توانید با پیاده روی در هوای آفتابی ویتامین D مورد نیاز بدن را تأمین کنید. برای دریافت کلسیم مورد نیاز می توانید از غذاهای غنی از کلسیم که در زیر آمده است استفاده کنید:

نوع ماده غذایی	مقدار ماده غذایی (روزانه)	مقدار کلسیم موجود (میلی گرم)
شیر	یک لیوان	۳۰۰
ماست	یک لیوان	۳۰۰
پنیر	۴۵ گرم	۱۵۰
کشک	۵ قاشق غذاخوری	۲۰۰
انواع ماهی	۲ تکه متوسط	۲۰۰

* فعالیت بدنی مناسب : ورزش منظم سبب افزایش قدرت

عضلانی، تعادل، افزایش قدرت و استحکام استخوان ها، کاهش احتمال زمین خوردن و شکستگی ناشی از آن می شود. فعالیت ورزشی باید به گونه ای تنظیم شود که سبب فشار زیاد بر استخوان ها و افزایش احتمال شکستگی نشود. این فعالیت ها در پیشگیری از پوکی استخوان در زنان کمتر از ۶۰ سال مؤثر است.

- ورزش هایی مانند پیاده روی، دویدن آهسته، کوه پیمایی، انجام حرکات هوازی با شدت ملایم، بالا رفتن از پله ها، ورزش های راکتی که در آنها وزن بدن توسط پاها حمل می شود و فعالیت عضلات و استخوان ها در برابر نیروی جاذبه صورت می گیرد، مناسب ترین ورزش ها می باشند و توصیه می شود هفته ای ۳ بار و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه انجام گیرند.

فراموش نکنید:

👉 قبل از ورزش، بدن باید به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه با حرکات نرمشی ملایم گرم شود.

👉 در صورت وجود هر گونه مشکلی در سلامتی با پزشک مشورت شود.

👉 مدت ورزش به طور تدریجی اضافه شود (با ۱۰ دقیقه شروع و هر هفته ۵ دقیقه افزایش دهید تا به ۳۰ دقیقه برسد).

👉 افراد دچار پوکی استخوان بهتر است به تمرینات هوازی در آب، شنا کردن، ورزش های هوازی نشسته و آرام با کمک صندلی یا دوچرخه ثابت بپردازند.



مرکز بهداشت استان اصفهان
گروه سلامت خانواده و جمعیت
واحد سلامت میانسالان



معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت خانواده و جمعیت - اداره میانسالان

پوکی استخوان چیست؟

یک بیماری شایع استخوانی است که در آن توده استخوانی به تدریج از بین می رود و بدون این که علامت خاصی ایجاد کند، ممکن است با یک شکستگی در یکی از استخوان های بدن (مهره ها، لگن، مچ پا یا دست) آشکار گردد. ساختمان استخوان به طور عمده از یک ماده پروتئینی به نام کلاژن و یک ماده معدنی به نام فسفات کلسیم تشکیل شده است. در سن ۳۰-۲۵ سالگی افراد به حداکثر توده استخوانی خود دست پیدا می کنند. از این پس با گذشت زمان و افزایش سن در یک فرد طبیعی با تغذیه کافی هر ساله حدود چهاردهم درصد از بافت استخوانی کاسته می شود. بدون این که مشکل پوکی استخوان به وجود آید. ولی اگر این جریان طبیعی سریع تر اتفاق افتد، پوکی استخوان ایجاد می شود.

پوکی استخوان چیست؟

❖ **جنسیت:** افراد مؤنث در معرض خطر بیشتری نسبت به مردان هستند (پانسی به طور طبیعی، پانسی زودرس، پانسی در اثر انجام عمل جراحی و برداشتن تخمدان ها، در ابتلاء به بیماری مؤثر است).

❖ **سن:** هر چه سن فرد بالاتر باشد احتمال ابتلا در وی بیشتر است.

❖ **اندازه بدن:** در افراد لاغر احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر است.

❖ **نژاد:** در برخی نژادها از جمله آسیایی ابتلا بیشتر است.

❖ **عوامل فامیلی:** سابقه وجود پوکی استخوان در خانواده، همچنین

سابقه شکستگی در بستگان درجه یک فرد بدون ارتباط با ضربه یا تصادف، احتمال ابتلای فرد را افزایش می دهد.

❖ **تغذیه:** کمبود مصرف کلسیم و ویتامین D احتمال ابتلا را افزایش می دهد.

❖ **عادات مضر:** مصرف سیگار و الکل عاملی برای افزایش خطر ابتلا است.

❖ **میزان تحرک:** اگر از نظر شیوه زندگی، فرد جزء افراد کم تحرک باشد، احتمال ابتلا بیشتر است.

❖ **مصرف دارو:** مصرف برخی داروها نظیر کورتیکواستروئیدها خطر ابتلا را افزایش می دهد.

❖ **سابقه شکستگی:** سابقه شکستگی پس از ۵۰ سالگی و سابقه شکستگی در بستگان درجه یک احتمال ابتلاء را افزایش می دهد.

❖ **عوامل محیطی:** دور بودن و محرومیت از نور خورشید در امکان ابتلا مؤثر است.

علائم

متاسفانه پوکی استخوان تا قبل از ایجاد شکستگی یک بیماری خاموش است و فرد با وقوع شکستگی مهره به طور ناگهانی به دنبال فشار شدید، سقوط یا حتی به صورت خود به خود به وجود

بیماری پی می برد. در واقع اولین علامت بارز بیماری، وقوع یک شکستگی و علائم ناشی از شکستگی مثل درد ناگهانی، تغییر شکل و انحنای ستون فقرات، کاهش قد و ناتوانی در حرکت است.

عواقب پوکی استخوان

- بدترین و شایع ترین وقوع شکستگی به صورت خود به خود یا

حتی در اثر ضربه های خفیف در لگن می باشد. در بیش از ۳۰٪ موارد این شکستگی ها منجر به ناتوانی دائمی در فرد مبتلا می شود. ۲۰-۱۲٪

مبتلایان به شکستگی لگن در عرض یک سال بعد از وقوع

شکستگی فوت می کنند و بیش از ۵۰٪ کسانی که زنده می مانند ممکن است نتوانند زندگی

مستقل و بدون کمک و مراقبت دیگران را داشته باشند.

- به دنبال هر شکستگی ناشی از پوکی استخوان، درد، تغییر شکل مفصل و استخوان، ناتوانی حرکت، تغییر فرم بدن پیش می آید.

- عوارض ناشی از شکستگی به دنبال فشار در ستون مهره ها شامل: کاهش قد، ایجاد قوز، درد حاد و مزمن پشت، ناتوانی مزمن و افزایش احتمال مرگ و میر می باشد.

