



## بیماری پوکی استخوان

پوکی استخوان یا استئوپروزه کاهش توده استخوانی و ضعیف و سست شدن بافت استخوان گفته می شود. این حالت سرانجام به شکستن استخوان منتهی خواهد شد. نمای ریز استخوان مثل کندوی عسل می باشد که دارای تیغه هایی با فضاهای مشخص است. هنگامی که پوکی استخوان رخ می دهد فضای بین این تیغه ها بزرگتر شده و استخوان تو خالی می شود. بدین ترتیب استخوان ها نازک و شکننده شده، با کوچکترین ضربه و یا حتی خود بخود می شکنند.

### علائم پوکی استخوان کدامند؟

پوکی استخوان بیماری خاموش نیز نامیده می شود، زیرا در مراحل اولیه، علامتی ندارد و همین امر تشخیص را با مشکل مواجه می کند.

❖ شکستگی خودبخودی یا با کمترین ضربه به استخوان ها، بویژه در نواحی کمر، لگن و مچ دست

❖ درد شدید کمر در نقطه ای خاص که می تواند بر شکستگی مهره دلالت کند

❖ قوز پشت، که موجب انحنای پشت می شود

❖ کوتاه شدن قد نسبت به قد دوران جوانی بیشتر از ۲/۵ سانتی متر

### آیا در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستید و نیاز به مراجعه به پزشک دارید؟

➤ اگر بالای ۵۰ سال هستید و سابقه شکستگی به ویژه در لگن و مهره های گردن دارید برای بررسی تراکم استخوان به پزشک مراجعه کنید.

➤ اگر سیگار مصرف می کنید و بالای ۵۰ سال هستید، برای ارزیابی خطر شکستگی به پزشک مراجعه کنید.

➤ اگر بالای ۵۰ سال هستید و سابقه یائسگی زودرس (زودتر از ۴۵ سال) و درمان نشده دارید، برای بررسی تراکم استخوان به پزشک مراجعه کنید.

➤ اگر والدین مبتلا به پوکی استخوان دارید و بالای ۵۰ سال هستند، برای ارزیابی خطر شکستگی به پزشک مراجعه کنید.

➤ اگر در حال حاضر یا گذشته به مدت بیش از ۳ ماه از داروهای کورتونی استفاده کرده اید، برای بررسی تراکم استخوان، به پزشک مراجعه کنید.

➤ اگر مبتلا به بیماری های زیر هستید برای بررسی تراکم استخوان و ارزیابی نیاز به درمان، به پزشک مراجعه کنید.

➤ آتریت روماتوئید، دیابت نوع ۱، کم کاری تیروئید طولانی و درمان نشده، کم کاری تخمدان یا یائسگی زود هنگام، سوء تغذیه یا سوء جذب مزمن و

بیماری مزمن کبد

➤ اگر قد شما در مقایسه با گذشته بیش از ۴ سانتی متر کوتاه شده است، برای ارزیابی خطر شکستگی به پزشک مراجعه کنید.

➤ اگر به مدت طولانی از الکل، داروهای ضدصرع و داروهای شیمی درمانی استفاده می کنید، برای بررسی تراکم استخوان و ارزیابی

نیاز به درمان، به پزشک مراجعه کنید.

### پنج گام برای داشتن استخوانهای سالم و پیشگیری از پوکی استخوان:

#### ۱. مصرف کلسیم:

کلسیم برای عملکرد مناسب قلب، عضلات و اعصاب و انعقاد خون لازم است. مقدار ناکافی کلسیم سبب پوکی استخوان می شود.

بالغین زیر ۵۰ سال روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم و بالغین بالای ۵۰ سال ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارند. اگر نمی توانید با رعایت رژیم

صحیح غذایی به میزان کافی به بدن خود کلسیم برسانید، حتما از مکمل های کلسیم استفاده کنید.

#### ۲. ویتامین - د

۱- ویتامین - د برای جذب کلسیم در بدن ضروری است. بدون مقادیر کافی ویتامین - د، بدن قادر به جذب کلسیم از مواد غذایی نیست و کلسیم مورد نیاز خود

را از استخوانها برداشت خواهد نمود. ویتامین - د از دو منبع تامین می شود: ۱- تابش نور مستقیم آفتاب به پوست ۲- رژیم غذایی

بالغین زیر ۵۰ سال روزانه به ۴۰۰-۸۰۰ واحد ویتامین - د (شکل قابل جذب ویتامین - د) و بالغین بالای ۵۰ سال روزانه به ۸۰۰-۱۰۰۰ واحد ویتامین - د

نیاز دارند. ویتامین - د در شیر غنی شده، زرده تخم مرغ، ماهی های آب شور و جگر نیز وجود دارد.

#### ۱. ورزش:

ورزش نیز برای سلامت استخوان مهم است. ورزش منظم در دوران کودکی و نوجوانی به حفظ سلامت استخوانها کمک می کند. بهترین ورزش برای استخوانها

ورزشهای تحمل وزن مانند پیاده روی، دویدن آهسته و بالا رفتن از پله است. اگر در دوران بزرگسالی خود غالبا بی تحرک بوده اید، قبل از شروع ورزش با پزشک

خود مشورت کنید.

#### ۴. تجویز دارو برای پیشگیری و درمان:

اگرچه درمان قطعی برای پوکی استخوان وجود ندارد، اما بیس فسفونات ها ( نظیر آلدرونات )، کلسی تونین، استروژن، هورمون پاراتیروئید و رالوکسیفن توسط

(FDA) پذیرفته شده اند.

#### ۵. آزمون سنجش تراکم استخوان (BMD):

تنها راه تشخیص پوکی استخوان و تعیین خطر شکستگی در آینده، سنجش تراکم استخوان است. به کمک این روش نیاز به درمان به منظور حفظ سلامت

استخوان مشخص خواهد شد.