

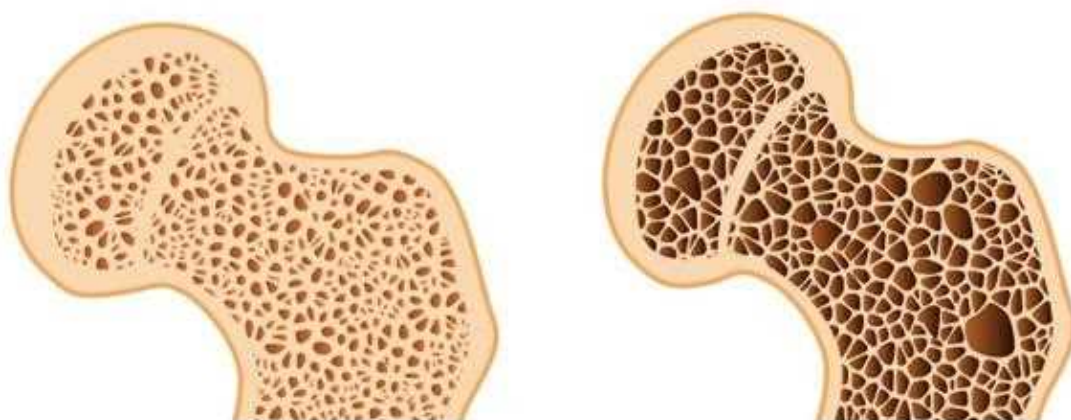
به نام خدا

هر آنچه از استئوپروز (پوکی استخوان) باید بدانیم

مقطع ابتدایی (گروه سنی ۷ تا ۱۲ سال)

اداره بیماری های عضلانی – اسکلتی

دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور



از پوکی استخوان بیشتر بدانیم

پوکی استخوان نوعی بیماری است که در آن استخوان های شما پوک و متخلخل، ضعیف و شکننده می شود. پوکی استخوان به بیماری خاموش شناخته می شود. زیرا تا زمانی که یک استخوان نشکند علایمی از خود نشان نمی دهد. در این بیماری چون استخوان های بدن ضعیف و شکننده شده اند خطر شکستگی های خود به خودی افزایش می یابد. هر استخوانی می تواند در اثر پوکی استخوان بشکند اما شکستگی های ستون فقرات و لگن از جدی ترین و شایع ترین شکستگی ها می باشند همچنین این شکستگی می توانند در مچ دست، لگن و مهره ها رخ دهند.

نکته مهم: وقتی پوکی استخوان بر روی ستون فقرات تاثیر بگذارد، اغلب منجر به درد، کاهش وزن و ایجاد قوز در پشت می شود.

شیوع بیماری:

این بیماری هم در زنان و هم در مردان اتفاق می افتد. از هر سه زن بالای ۵۰ سال یک نفر و از هر پنج مرد بالای ۵۰ سال

یک نفر شکستگی ناشی از پوکی استخوان را تجربه می کنند.

عوامل خطر بیماری:

عادات منفی سبک زندگی که باعث می شود به سلامت استخوان های شما آسیب برسد:

۱. مصرف سیگار و الکل میزان شکستگی را در استخوان ها را افزایش می دهند.

۲. ورزش نکردن و و کمبود فعالیت بدنی و فیزیکی



راه های پیشگیری از بیماری:

ساختن استخوان های قوی در طول عمر، شما را قادر می سازد تا کارهایی را که از آنها لذت میبرید برای

مدت طولانی تری ادامه دهید.

چه کارهایی می توانم برای بهبود سلامت استخوان خود انجام دهم:

ورزش منظم:

✓ ورزش های تحمل وزن متوسط: دویدن، پیاده روی، پله نوردی (۳۰ دقیقه به مدت ۳ تا ۵ روز در هفته)

✓ ورزش های تحمل وزن زیاد: ۵۰ یا ۱۰۰ بار پریدن یا طناب زدن، ورزش هایی مانند تنیس (۳۰ دقیقه به مدت ۳ تا ۵ روز در هفته)

✓ تمرینات تقویت کننده یا مقاومتی عضلات:

استفاده از نوارهای کششی ورزشی، بلند کردن وزن بدن خود، ایستادن و بلند شدن روی انگشتان پا، وزنه برداری و استفاده از وزنه (این تمرینات باید حداقل ۲ روز در هفته انجام شوند).

مواد مغذی:

اجازه ندهید بیماری خاموش استخوان های شما را بخورد:

✓ کلسیم، ویتامین D و پروتئین کافی برای سلامت استخوانها و ماهیچه های شما ضروری هستند.

✓ غذاهای لبنی مانند شیر، ماست و پنیر بیشترین میزان کلسیم را دارند و همچنین حاوی پروتئین و سایر مواد معدنی مفید برای استخوانها هستند.

✓ کلسیم همچنین در برخی میوه ها و سبزیجات سبز (مانند کلم پیچ، کلم بروکلی، زردآلو) و ماهی های با استخوان کنسرو شده (ساردین) وجود دارد. در صورت امکان، از غذاهای غنی شده با کلسیم استفاده کنید.

غذاهای لبنی دوست شما هستند:

۱ پیاله ماست یا یک لیوان شیر: یک چهارم نیاز روزانه را تامین می کند

۱ میلک شیک بزرگ: یک سوم نیاز روزانه را تامین می کند.

پنیر ها سرشار از کلسیم هستند.

✓ ویتامین دی: بیشتر ویتامین D در بدن از قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید تولید می شود.

✓ مقدار کمی ویتامین D در غذاها مانند زرده تخم مرغ، ماهی سالمون (آزاد) و ماهی تن یافت می شود

✓ در ماه های زمستان که پوست، نور خورشید کمتری دریافت می کند، توصیه می شود که پوست خود را یک یا دو بار در روز و در حدود ۱۰ دقیقه، در معرض تابش نور خورشید قرار دهید.

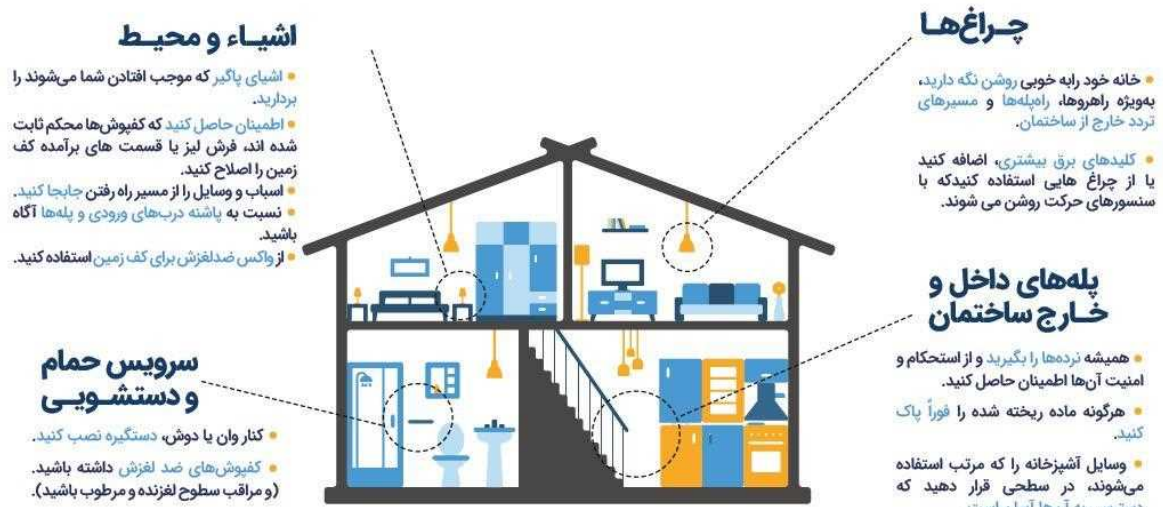
✓ وجود شیشه اشعه خورشید را مسدود می‌کند، بنابراین برای دریافت ویتامین دی از نور خورشید باید پنجره را باز کنیم.

برای محافظت از استخوان، به این فکر کنیم که چگونه می‌توانیم از سر خوردن، لغزش و زمین افتادن جلوگیری کنیم
پیشگیری از شکستگی‌ها:

"زمین خوردن‌های ناگهانی، شایع است و می‌تواند منجر به شکستگی استخوان‌ها و سایر صدمات جدی شود"



چگونه خانه خود را برای جلوگیری از زمین خوردن ایمن تر کنیم؟



سوالاتی که لازم است برای بررسی وضعیت سلامت استخوان‌هایتان به آنها پاسخ دهید و یا نیازمند مشورت با افراد بزرگسال و یا مراقبین سلامت خود هستید:

- ۱) آیا از رژیم غذایی خود به اندازه کافی کلسیم و ویتامین دی دریافت می‌کنم؟
- ۲) ورزش‌هایی که انجام می‌دهم آیا می‌تواند به سلامت استخوان‌هایم کمک کند؟
- ۳) آیا من به اندازه کافی فعالیت بدنی دارم؟
- ۴) آیا من در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان یا شکستگی در آینده هستم؟

راه‌های تشخیص بیماری:

با تشخیص به موقع پوکی استخوان می‌توان از شکستگی استخوان‌های بدنی جلوگیری کرد. جلوگیری از شکستگی‌ها باعث کاهش درد و ناتوانی و همچنین هزینه‌های خانواده‌ها می‌شود. اگر بالای ۵۰ سال هستیم و با یک زمین خوردن ساده دچار شکستگی شده ایم، احتمالاً در معرض پوکی استخوان هستیم و لازم است به پزشک مراجعه کنیم.

راه های درمان بیماری:

بیمارانی که در معرض خطر بالای شکستگی های ناشی از پوکی استخوان هستند، می توانند با درمان دارویی مناسب، این خطر را کاهش دهند. درمان پوکی استخوان بسیار موثر بوده و می تواند به شما کمک کند به زندگی فعال و مستقل خود ادامه دهید. پزشک ممکن است برای شما مکمل های کلسیم و یا ویتامین D تجویز کند که میزان مصرف آن بستگی به شرایط شما دارد. در کنار آن ممکن است ورزش های خاصی با هدف تقویت عضلات برای حفظ استخوان ها تجویز شود و در عین حال سبب بالا رفتن بیشتر میزان تعادل شما شود. در مواقعی هم به شما کمک می شود تا یاد بگیرید که چگونه شرایط خانه تان را ایمن کنید که با خطر سقوط مواجه نشوید.

بررسی خطر پوکی استخوان

۱. آیا شما ۶۰ سال یا بیشتر دارید؟

☐ بله ☐ خیر

۲. آیا بعد از ۵۰ سالگی دچار شکستگی استخوان شده‌اید؟

☐ بله ☐ خیر

۳. آیا کم وزن هستید؟

☐ بله ☐ خیر

برای محاسبه شاخص توده بدنی (BMI) خود در صورت عدم اطلاع از آن		مقدار BMI	معنی
وزن به کیلوگرم		کمتر از ۱۹	کم وزنی
مجدور قد به متر		۱۹/۱ تا ۲۴/۹	نرمال/سالم
		۲۵ تا ۲۹/۹	بیش وزنی
		بالای ۳۰	چاقی

اگر پاسخ شما به ۲ یا بیشتر از سوالات بالا بله بوده است، پاسخ های شما نشان می دهد که ممکن است عوامل خطر بزرگ برای پوکی استخوان و شکستگی ها را داشته باشید. ما شما را تشویق می کنیم که درخواست بررسی کنید و راهکارهایی را برای کاهش خطر شکستگی های ناشی از پوکی استخوان با پزشک خود در میان بگذارید.

۴. آیا شما یکی از اختلالات زیر را دارید؟

- ☐ روماتیسم مفصلی
- ☐ بیماری های دستگاه گوارش (بیماری التهابی روده (IBD)، بیماری سلپاک)
- ☐ سرطان پروستات یا پستان
- ☐ دیابت
- ☐ بیماری های مزمن کلیه
- ☐ اختلالات غده تیروئید یا پاراتیروئید (پرکاری تیروئید، پرکاری پاراتیروئید)
- ☐ اختلال ریه (بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD))
- ☐ تستوسترون پایین (هیپوگنادیسم)
- ☐ یائسگی زودرس، پریدها متوقف شده، تخمدان های برداشته شده (استروژن پایین به دلیل هیپوگنادیسم)
- ☐ بی حرکتی طولانی مدت (بدون کمک قادر به راه رفتن نیستم)
- ☐ ایدز/HIV
- ☐ من نمی دانم، اما از پزشکم می پرسم
- ☐ هیچ یک از موارد بالا

۵. آیا با هر یک از داروهای زیر درمان شده اید؟

- ☐ گلوکوکورتیکوئیدها یا «استروئیدها» که برای درمان التهاب استفاده می شود (به عنوان مثال قرص پردنیزون به مدت ۳ ماه یا بیشتر)
- ☐ مهارکننده های آروماتاز که برای درمان سرطان سینه استفاده می شود
- ☐ درمان محرومیت از آندروژن که برای درمان سرطان پروستات استفاده می شود
- ☐ تیازولیدین که برای درمان دیابت استفاده می شوند (به عنوان مثال پیوگلیتازون)
- ☐ سرکوب کننده های سیستم ایمنی که بعد از جراحی های پیوند استفاده می شوند (به عنوان مثال مهارکننده های کالمدولین/کلسینورین فسفاتاز)
- ☐ داروهای ضد افسردگی که برای درمان افسردگی، وسواس و غیره استفاده می شوند (به عنوان مثال مهارکننده های بازجذب سروتونین (SSRI))
- ☐ داروهای ضد تشنج یا ضد صرع که برای درمان تشنج استفاده می شوند (مانند فنوباریتال، کاربامازپین و فنی توئین)
- ☐ من نمی دانم، اما از پزشکم می پرسم
- ☐ هیچ یک از موارد بالا

۶. آیا بعد از ۴۰ سالگی، بیش از ۴ سانتی متر (حدود ۱/۵ اینچ) کاهش قد داشته اید؟

- ☐ بله
- ☐ خیر
- ☐ نمی دانم

۷. آیا هر یک از والدین شما دچار شکستگی لگن شده اند؟

- ☐ بله
- ☐ خیر

۸. آیا مقدار زیادی الکل (بیش از ۳ واحد در روز) می نوشید و/یا سیگار می کشید؟

- ☐ بله
- ☐ خیر

نکته پایانی

اگر هر یک از عوامل خطر فوق را در خودتان شناسایی کردید، به این معنا نیست که شما مبتلا به پوکی استخوان هستید،

بلکه ممکن است شانس بیشتری برای ابتلا به این بیماری داشته باشید. در این مورد، حتماً در مورد سلامت استخوان با

پزشک خود مشورت کنید، که ممکن است ایشان ارزیابی سلامت استخوان را به شما توصیه کند. اگر هیچ عامل خطری را

شناسایی نکرده اید، ما شما را تشویق می کنیم که یک شیوه زندگی سالم برای استخوان ها داشته باشید و در آینده

خطرات خود را زیر نظر داشته باشید.

