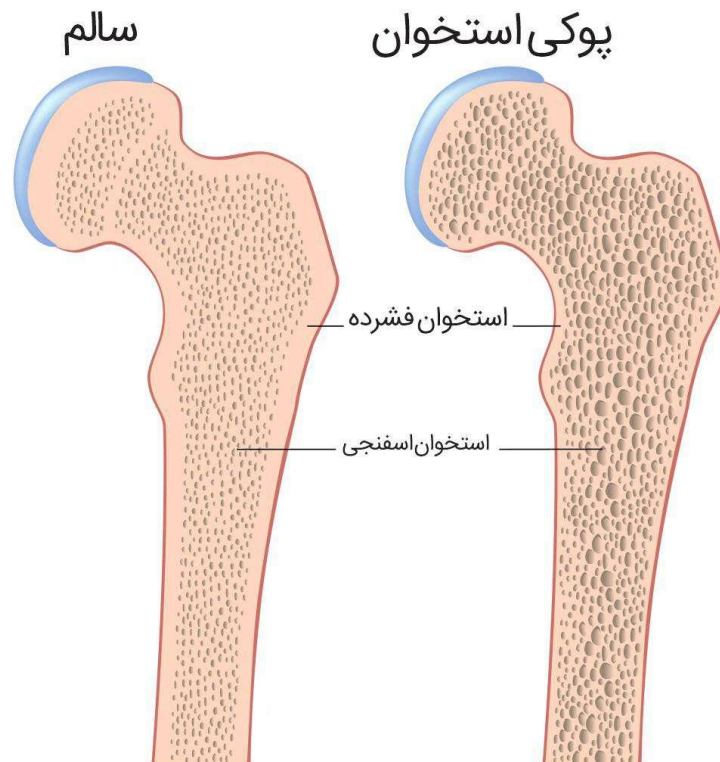




" بیست و هشتم مهرماه روز جهانی پوکی استخوان "

پوکی استخوان باعث می شود، که استخوان ها ضعیف و شکننده شوند به حدی شکننده می شوند که یک افتادن یا یک تنش خفیف می تواند باعث شکستگی شود . شکستگی های مرتبط با پوکی استخوان ، اغلب در لگن، مچ دست یا ستون فقرات رخ می دهد.

استخوان، یک بافت زنده است که دائماً در حال شکسته شدن و جایگزینی و بهبود است ، پوکی استخوان زمانی اتفاق می افتد که، تولید استخوان جدید با حذف استخوان های قدیمی همراه نباشد. پوکی استخوان بر مردان و زنان همه نژادها تأثیر می گذارد اما در زنان سفید پوست و آسیایی به خصوص زنان مسن در بالاترین حدش وجود دارد.



علائم پوکی استخوان :

معمولاً در مراحل اولیه، از دست دادن استخوان هیچ علائمی وجود ندارد اما هنگامی که استخوان های شما توسط پوکی استخوان تضعیف شوند، ممکن است علائم و نشانه هایی داشته باشند که عبارتند از:

- درد پشت و کمر، ناشی از یک مهره شکسته یا کج شده
- کاهش همیشگی و مداوم قد
- کمر خم شده
- شکستگی استخوان که خیلی راحتتر از حد انتظار، اتفاق افتاد



شکستن آسان استخوان ها از علائم پوکی استخوان

عوامل خطر و افزایش احتمال پوکی استخوان :

تعدادی از عوامل، وجود دارند که می توانند احتمال ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهند، از جمله سن، نژاد، انتخاب شیوه زندگی و شرایط و درمان های پزشکی .

جنسیت : زنان ،احتمال بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان دارند ، به نسبت به مردان.

سن : هر چه سن بیشتر شود، خطر ابتلا به پوکی استخوان افزایش می یابد.

نژاد: اگر شما سفید پوست یا آسیایی هستید، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان هستید .

سابقه خانوادگی داشتن یک والد یا خواهر و برادر مبتلا به پوکی استخوان، شما را در معرض خطر بیشتری قرار می دهد، به خصوص اگر مادر یا پدرتان شکستگی لگن داشته باشد.

سایز بدن : مردان و زنان که سایزهای کوچکی دارند، خطر ابتلا به پوکی استخوان بیشتری دارند، زیرا ممکن است توده استخوانی کمتری برای استخراج داشته باشند.

چه چیزی سبب پوکی استخوان می شود؟ علل پوکی استخوان در زنان و مردان چیست؟

- وجود استروژن کم در زنان
- وجود تستوسترون کم در مردان
- دیگر اختلالات هورمونی
- کمبود کلسیم
- کمبود ویتامین D
- شیوه زندگی کم تحرک
- شرایط تیروئیدی
- سیگار
- داروها
- شرایط پزشکی

راهنمایی هایی برای جلوگیری از پوکی استخوان

- رژیم غذایی
- شیر بنوشید
- با لذت سبزی بخورید
- پروتئین اضافی نخورید
- کافئین را محدود کنید
- پیاز بخورید
- برنامه ورزشی داشته باشید
- حداقل ۳۰ دقیقه و سه بار در هفته ورزش کنید

پوکی استخوان چگونه منجر به شکستگی می شود؟

حدود ۵ درصد زمین خوردگی ها منجر به شکستگی می شوند

مسلما استخوان هایی که استحکام کافی برای حفظ تعادل بدن را نداشته باشند، به راحتی متعاقب نیروهای جزیی مانند زمین خوردن و یا سقوط از پله دچار شکستگی می شوند.

به همین دلیل شایع ترین علت شکستگی های ناشی از پوکی استخوان سقوط و زمین خوردن است. عواملی مانند موانع محیطی، نور کم، اختلال بینایی، فراموشی و استفاده از داروهای خواب آور در افزایش احتمال سقوط و شکستگی نقش دارند.

اگر به پوکی استخوان مشکوک شدیم، چه کنیم؟

بخاطر داشته باشید که پوکی استخوان براحتی قابل تشخیص و درمان است. تشخیص پوکی استخوان توسط پزشک و با اندازه گیری تراکم استخوان انجام می شود.

اندازه گیری تراکم استخوان یک روش بدون درد است که با استفاده از دستگاه مخصوصی انجام شده و حدود ۱۵ دقیقه طول می کشد.

در صورت تشخیص پوکی استخوان با بکارگیری توصیه های دارویی و غیردارویی می توان از پیشرفت پوکی استخوان و شکستگی استخوان که مهم ترین عارضه آن است پیشگیری کرد.

رعایت رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات و فعالیت بدنی مناسب از پیشرفت پوکی استخوان جلوگیری می کند. داروهای موثر در افزایش توده استخوان باید با تجویز پزشک مصرف شوند. در صورت نیاز به این داروها آنها را مطابق دستور دارویی و بطور مستمر استفاده کنید.

در صورت بروز پوکی استخوان برای پیشگیری از شکستگی چه باید کرد؟

با پیش بینی دستگیره و نرده در محل پله، آشپزخانه و حمام؛ کنترل مستمر موانع عبور و مرور و استفاده از صندلی یا چهارپایه در حمام و آشپزخانه از زمین خوردن جلوگیری کنید.

همچنین اگر از داروهای آرام بخش استفاده می کنید حتما محل رفت و آمد خود را در شب کنترل کنید تا مانعی سر راه شما نباشد.

چگونه از بروز پوکی استخوان پیشگیری کنیم؟

برای پیشگیری از عامل ایجاد کننده پوکی استخوان بدانید قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب به دریافت ویتامین «د» کمک می کند.

از منابع کلسیم و ویتامین «د» به اندازه کافی در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

از مصرف دخانیات به هر شکل (سیگار و قلیان) خودداری کنید.

ورزش مستمر و متناسب را در برنامه زندگی خود بگنجانید.

غلات، لبنیات، حبوبات، سبزی، ماهی و میوه را در رژیم غذایی خود بگنجانید. مصرف روزانه سه لیوان شیر یا ماست کم چرب (یا دو قطعه پنیر بجای هر لیوان شیر) می تواند کلسیم مورد نیاز روزانه بدن را تامین کرده به سلامت استخوان ها کمک می کند.

از مصرف نوشابه یا قهوه خودداری کرده و دوغ کم نمک را جایگزین آن کنید. روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

ماهی ها، جگر و تخم مرغ منابع غذایی حاوی ویتامین «د» هستند؛ از آنها در برنامه هفتگی غذایی خود استفاده کنید.

اگر قادر به انجام انواع ورزش ها نیستید حداقل سه بار در هفته به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.

پیاده روی بهترین جایگزین برای انواع ورزش ها جهت جلوگیری از پوکی استخوان است.

