

# پوکی استخوان

درباره

بیشتر بدانید

20 OCTOBER  
WORLD

OSTEOPOROSIS  
DAY



غذاهای غنی از کلسیم و ویتامین D  
به ساخت و استحکام استخوان ها کمک می کنند.  
تغذیه سالم = استخوان های محکم



جمع آوری مطالب:  
رامش طولانی  
کارشناس بهداشت محیط

## ۵ گام برای داشتن استخوان های سالم و پیشگیری از پوکی استخوان



۱ تغذیه سالم داشته باشید

لبنیات، میوه، سبزیجات  
آب میوه طبیعی، مواد غذایی غنی شده



۲ ورزش کنید

ورزش های پرتحرک و تقویت کننده عضلات



۳

از مصرف سیگار و  
نوشیدنی های الکلی بپرهیزید



۴ به پزشک مراجعه کنید

آزمایش های تراکم استخوان را انجام دهید  
تا ببیند که آیا باید مکمل مصرف کنید.



۵

به توصیه های پزشک گوش دهید

اگر پزشک به شما توصیه می کند که برای  
درمان پوکی استخوان باید دارو مصرف کنید،  
با دقت به توصیه های او گوش دهید.



مرکز بهداشت و درمان  
مدیریت امور دانشجویی



## پوکی استخوان ؟

یک بیماری شایع استخوان که در آن توده استخوانی به تدریج از بین می رود، بدون اینکه علامت خاصی ایجاد کند. ممکن است با یک شکستگی در یکی از استخوان های بدن (مهره و لگن) آشکار گردد.



استخوان سالم  
Healthy Bone

استخوان پوک  
Osteoporosis

در سن ۳۰ - ۲۵ سالگی افراد به حداکثر توده استخوانی خود دست پیدا می کنند. پس از گذشت زمان و افزایش سن در یک فرد طبیعی با تغذیه کافی هر ساله حدود ۴٪ درصد از بافت استخوان کاسته می شود، بدون اینکه مشکل پوکی استخوان بوجود آید، ولی اگر جریان طبیعی سریع تر اتفاق افتد پوکی استخوان ایجاد می شود.

## ۱ علائم

پوکی استخوان تا قبل از ایجاد شکستگی، یک بیماری خاموش است و فرد با وقوع شکستگی یا فشردگی مهره به طور ناگهانی به دنبال فشار شدید 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.

## ۲ عوامل ایجاد پوکی استخوان

### ● عواملی که قابل کنترل و پیشگیری هستند:

- **وزن:** کم بودن وزن، بیش از حد طبیعی سبب کاهش استحکام استخوان ها می شود.

- **تحرک:** عدم تحرک و فعالیت به ویژه قبل از ۳۰ سالگی، روند کاهش توده استخوان ها را تسریع می کند.

- **تغذیه:** مصرف ناکافی کلسیم و ویتامین D به تدریج سبب پوکی استخوان می شود.

- **دخانیات:** مصرف دخانیات از جمله عواملی است که نقش آن در بروز پوکی استخوان ثابت شده است.

- **استفاده طولانی مدت از برخی داروها:** سبب کاهش تراکم استخوان می شوند.

### ● عواملی که قابل پیشگیری و کنترل نمی باشند:

- **جنسیت:** شیوع پوکی استخوان در زنان بیشتر از مردان بوده و شکستگی ناشی از آن نیز در زنان تقریباً ۴ برابر مردان می باشد. روند کاهش تراکم استخوان در مردان از سرعت کمتری برخوردار است اما پس از سنین ۷۰-۶۵ سالگی این روند در زنان و مردان برابر می شود.

- **سن:** با افزایش سن احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر می شود.

- **یائسگی:** در هنگام یائسگی تولید هورمون استروژن از تخمدان ها متوقف می شود. بدین ترتیب پس از یائسگی سرعت کاهش توده استخوانی بالا می رود. زنانی که قبل از سن ۴۵ سالگی یائسه می شوند یا کسانی که تخمدان هایشان با جراحی برداشته می شود بیشتر در معرض پوکی استخوان قرار دارند.

- **سابقه خانوادگی:** وراثت بر تراکم توده استخوانی و سرعت کاهش آن اثر دارد.

- **نوع استخوان بندی:** استخوان بندی ظریف و کوچک، داشتن قد کوتاه و یا لاغر بودن، فرد را مستعد پوکی استخوان می سازد.

- **نژاد:** برخی نژادها مانند ساکنین اروپای شمالی یا آسیای جنوب شرقی بیشتر در معرض پوکی استخوان می باشند.

- **ابتلا به برخی بیماری ها:** نظیر بیماری غده تیروئید، بیماری غده فوق کلیوی و بیماری غده جنسی فرد را در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار می دهد.