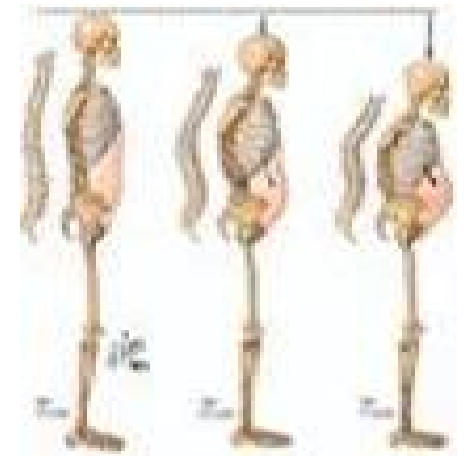


در این بیماری توده کلی استخوان کاهش می یابد و ساختار آن تغییر می کند در نتیجه احتمال شکستگی استخوان ها افزایش می یابد. در جریان پوکی استخوان تعادل موجود بین ساخت و تخریب استخوان به هم می خورد. به این ترتیب که سرعت تخریب استخوان از سرعت تشکیل استخوان بیشتر می شود و در نتیجه توده کلی استخوان کاهش می یابد.

در اثر پوکی استخوان ، استخوان های بیمار به تدریج متخلخل و کم دوام و شکننده می شوند و در اثر فشارهایی که روی استخوان های طبیعی اثری ندارند به راحتی می شکنند.



پیشگیری

روند پوکی استخوان اولیه در زنان بعد از یائسگی و در مردان با افزایش سن تسریع می شود. البته پوکی استخوان فقط در نتیجه افزایش سن ایجاد نمی شود و علل متعددی در ایجاد آن نقش دارند. با توجه به حداکثر توده استخوانی در نوجوانان و بالغین جوان مصرف کلسیم و ویتامین دی مناسب و همچنین تمرینات ورزشی و تعدیل سبک زندگی (کاهش استفاده از کافئین ، سیگار و الکل) مداخلاتی رادر کاهش خطر برای ایجاد پوکی استخوان ، شکستگی ها و ناتوانی های همراه آن در دوران بعدی زندگی ایجاد می کند.

پوکی استخوان ثانویه در نتیجه داروها یا دیگر شرایط و بیماری هایی که متابولیسم استخوان را تحت تاثیر قرار می دهد ایجاد می شود.

علت پوکی استخوان

بازسازی طبیعی استخوان در بالغین طوری است که تا 30 سالگی افزایش توده استخوانی وجود دارد. وراثت ، نوع تغذیه، سن ، عادت ها و شیوه زندگی مثل مصرف سیگار ، قهوه و الکل و نیز میزان فعالیت های

فیزیکی در حجم توده استخوانی و ایجاد پوکی استخوان نقش دارند.

اگر چه پوکی استخوان معمولا در افراد مسن رخ می دهد ولی شروع بیماری معمولا از سنین میانسالی می باشد.

عوامل خطر ساز

زنان سفید پوست لاغر و با جثه کوچک بیشتر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند.

عوامل تغذیه ای نیز در بروز پوکی استخوان نقش دارند . رژیم متعادل شامل کالری کافی و ویتامین و مواد معدنی ضروری (نظیر کلسیم و ویتامین دی) برای حفظ استخوان لازم هستند.

ویتامین دی برای جذب کلسیم و معدنی شدن طبیعی استخوان لازم است.

هم چنین هنگامی که فعالیت بیمار به دلیل فلج، قالب گچی و بی حرکتی عمومی کاهش می یابد تخریب استخوان سریع تر از تشکیل استخوان صورت می گیرد و در نتیجه پوکی استخوان به وجود می آید.

تشخیص

۱- با پرتونگاری معمولی می توان پوکی استخوان را تشخیص داد. البته زمانی از این روش می توان استفاده کرد که 25 تا 40 درصد توده استخوانی از دست رفته باشد.

۲- بهترین راه تشخیص پوکی استخوان سنجش تراکم استخوان به روش DXA می باشد.

درمان

رعایت رژیم غذایی متعادل و سرشار از کلسیم و ویتامین دی در سراسر زندگی و به خصوص در نوجوانی و حوالی بلوغ و میانسالی از اتلاف املاح استخوانی جلوگیری می کند.

برای این منظور شما باید روزانه سه لیوان شیر کم چرب یا سایر غذاهای سرشار از کلسیم مثل پنیر و لبنیات مصرف کنید.

در صورتی که نیاز به مصرف کلسیم به صورت مکمل وجود داشته باشد بهتر است قرص های کربنات کلسیم همراه غذا مصرف شود.

عوارض جانبی شایع مکمل های کلسیمی شامل نفخ و

یبوست می باشد.

انجام ورزش های ایروبیک مثل پیاده روی سه روز یا بیشتر در هفته هر بار 20 تا 30 دقیقه توصیه می شود. انجام این ورزش ها همچنین به حفظ تعادل شما کمک می کند و احتمال زمین خوردن و شکستگی استخوان را کاهش می دهد.

ملاحظات مربوط به سالمندی

سالمندان به علت خطرات محیطی، اختلالات عصبی عضلانی، کاهش حس اندام ها و واکنش های قلبی عروقی و نیز عوارض داروئی بیشتر زمین می خورند. تدوین برنامه مراقبتی پیشگیری در این افراد اهمیت دارد. مثلا محیط خانه باید از نظر عوامل بالقوه خطرناک مثل قالی های متعدد، اتاق های درهم و برهم و اسباب روی کف زمین بررسی شود و محیطی سالم و امن فراهم شود.

راه پله باید نور کافی و نرده های محکم داشته باشد تا از سقوط جلوگیری شود و میزان شکستگی ها کاهش یابد.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی فیروزگر

پوکی استخوان چیست؟

