

استئوپروز یا پوکی استخوان بیماری است که با کاهش کل توده استخوانی و تغییر در ساختار استخوان مشخص می شود که احتمال شکستگی را افزایش می دهد. استخوانها به طرز پیشرونده ای پوک، ترد و شکننده شده و به راحتی شکسته می شوند. اغلب پوکی استخوان تشخیص داده نمی شود تا وقتیکه بیمار مشکوک به یک شکستگی گردد.

### پوکی استخوان چه علایمی دارد؟

پوکی استخوان باعث شکستگی های متعدد در مهره های پشت و کمر، استخوان ران، مچ دست می شود. شکستگی تدریجی مهره ها می تواند بدون علامت باشد و بصورت خم شدن پشت که باعث کوتاه شدن قد شود ظاهر شود که این وضعیت موجب شل شدن عضلات شکم و جلو آمدن شکم می شود. این وضعیت باعث نارسایی تنفس شده و اکثر افراد از خستگی شکایت می کنند.

### چه عواملی خطر پوکی استخوان را افزایش می دهد؟

- **جنس:** پوکی استخوان زنان را چهار برابر نسبت به مردان بیشتر مبتلا می سازد.
- **سن:** بعد از ۵۰ سالگی خطر پوکی استخوان افزایش می یابد.
- **عدم تحرک**
- **بیماری های زمینه ای:** نارسایی کلیه ها، نارسایی کبد، پرکاری تیروئید

### مصرف سیگار، الکل

### رژیم غذایی فاقد کلسیم کافی

### آغاز زودرس یانسگی خطر پوکی استخوان را

### افزایش می دهد.

**داروها:** کورتون ها، ایزونیازید، هپارین، دارو های ضد تشنج

### برای تشخیص پوکی استخوان چه اقداماتی انجام می دهند؟

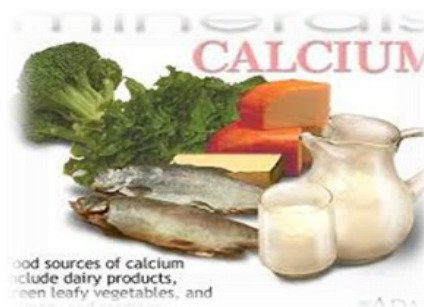
پوکی استخوان در رادیوگرافی تشخیص داده می شود. از سنجش تراکم استخوان برای پیش بینی خطر شکستگی استفاده می کنند و مطالعات آزمایشگاهی انجام می گیرد

### چه نکاتی را در بیماری پوکی استخوان باید بدانیم؟

- یک رژیم غذایی کافی و متعادل، غنی از کلسیم و ویتامین دی در طول زندگی همراه با افزایش مصرف کلسیم در دوران بلوغ، جوانی و میانسالی از پوکی استخوان جلوگیری می کند

### غذاهای سرشار از کلسیم شامل

شیر، زرده تخم مرغ، پنیر، لوبیا، ماست، باباقل، بستنی، ماهی قزل آلا، کاهو، شلغم، بروکلی و میوه های دانه دار می باشد.



- ورزشهای سبک بطور منظم مثل پیاده روی به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه سه روز در هفته یابیشتر توصیه می گردد.
- چنانچه ورزش برای یک بیمار سالمند امکان پذیر نباشد پزشک ممکن است شنا کردن را توصیه نماید.
- در هنگام ورزش کردن محتاط باشید و از ورزشهایی که باعث پیچ خوردن، پریدن یا کشیدگی پشت می شود از جمله گلف، تنیس اجتناب کرد.
- اصلاح شیوه زندگی مثل قطع مصرف دخانیات، کاهش مصرف الکل و کافئین
- از آنجایی که عوارض گوارشی و نفخ شکم از عوارض مصرف کلسیم می باشد کلسیم را به همراه غذا میل کنید.



## چگونه می توان با پوکی استخوان مبارزه کرد؟



کمیته آموزش پرستاری و پزشکی

آدرس: خیابان وحدت اسلامی، میدان وحدت اسلامی،

بیمارستان تخصصی پوست رازی

تلفن: 55631465-55630174-55630223-55630853

تلفن های گویای نوبت دهی تلفنی:

55609951-3

55696705-8

55630668-9

۵۵۶۳۰۶۶۵

پیامک: ۳۰۰۰۲۴۰

نوبت دهی اینترنتی:

Website: Razihos.tums.ac.ir

ایمیل: razihospital@sina.tums.ac.ir

- غذا میل کنید همچنین برای کاهش خطر سنگ های اذراری مصرف مایعات فراوان اهمیت دارد.
- از مصرف ملین ها و مولتی ویتامینها حاوی روی که جذب کلسیم را کاهش می دهند اجتناب کنید.
- در صورت تجویز آکندرونات باید با معده خالی و همراه آب مصرف شود
- برای تسکین درد پشت ناشی از شکستگی مهره ها با استراحت در بستر در وضعیت خوابیده به پشت و پهلو چنین بار در روز توصیه می شود. تشک بایستی سفت و غیر قابل ارتجاع باشد. استفاده از گرمای موضعی و ماساژ پشت سبب شلی عضلات می شود.

منابع

۱- پرستاری داخلی جراحی برونر، سودارث  
پرستاری بیماری های ارتوپدی ترجمه پوران سامی

۲- آموزش به بیمار ترجمه و گردآوری نادره خوست، اعظم دبیریان (اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)