

## پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان به معنای کاهش تراکم و شکننده شدن استخوان می باشد و زمانی رخ می دهد که تراکم استخوان ها کاهش یافته و به کمتر از اندازه های طبیعی می رسد . رشد طولی استخوان تا قبل از ۲۰ سالگی متوقف می شود اما افزایش استحکام آن بعد از سن ۲۰ سالگی نیز ادامه خواهد داشت بین سن ۳۰-۲۰ سالگی استخوان ها ضخیم و عریض شده و در سن ۳۰ سالگی به حداکثر حجم تراکم می رسند بنابراین هرچه در سنین پایین ذخیره توده استخوانی شما بیشتر باشد در سنین بالا از استخوانهای قوی تری برخوردار خواهید بود.

این بیماری را به دو دسته کلی تقسیم می کنند :

۱- نوع اول (Post Menopausal): که در زنان ۷۵-۵۵ ساله یعنی بعد از سن یائسگی رخ داده و علت اصلی آن فقدان استروژن می باشد (این هورمون نقش مهمی در استخوان سازی دارد .)

۲- نوع دوم (Senile): که در زنان و مردان بطور یکسان رخ داده و در سنین ۸۵-۷۰ سالگی بسیار شایع است و به دلایل مختلف از جمله رژیم غذایی کم کلسیم ایجاد می شود.

## عوامل خطر زای پوکی استخوان:

عوامل زیر می توانند خطر بیماری را در فرد افزایش دهند :

جنسیت مونث: حدود نیمی از زنان مسن تر از ۴۵ سال و ۹۰ درصد زنان بالای ۷۵ سال به این بیماری مبتلا میشوند ، زنان تقریباً ۲-۴ برابر بیشتر از مردان در معرض خطر شکستگی استخوان بدلیل پوکی آن هستند.

- افزایش سن: بعد از سن ۴۰ سالگی، تراکم استخوان در هر دو جنس کاهش و خطر پوکی آن افزایش می یابد.
- نژاد: آسیایی ها پر خطرترین گروه از نظر ابتلا می باشند. سفیدپوستان نیز(در مقایسه با سیاهان ) بیشتر مبتلا می باشند.
- عوامل تغذیه ای : مصرف کم کلسیم و ویت امین D ، مصرف بیش از حد نمک و مصرف زیاد قهوه خطر ابتلا را افزایش می دهد.
- سیگار ، الکل و کافئین : این عوامل باعث اختلال در جذب کلسیم شده و خطر پوکی استخوان را افزایش می دهند.
- کم تحرکی و عدم فعالیت
- داروها : استفاده طولانی مدت از ترکیباتی مانند استروئیدها، آنتی اسیدهای منیزیمی، داروهای ضد صرع و هورمون تیروئید.
- بیماریهای زمینه ای : پرکاری تیروئید، پرکاری پاراتیروئید، نارسائی مزمن کلیه، سندرم کوشینگ، مشکلات کبدی میتوانند خطر بیماری را افزایش دهند.
- داشتن استخوان بندی کوچک و ریز نقش
- سابقه فامیلی مثبت

## علائم پوکی استخوان:

این بیماری معمولاً قبل از اینکه منجر به شکستگی شود علامت بالینی خاصی ندارد به همین دلیل آن را "بیماری خاموش" قرن حاضر می نامند.

## تشخیص:

با آزمایش "سنجش تراکم استخوان" می توان میزان پوکی را تشخیص داد.

## عوارض بیماری:

- درد مزمن
- شکستگی ها : شکستگی مهمترین عارضه پوکی استخوان میباشد. محل های شایع شکستگی شامل سر استخوان ران که منجر به بی تحرکی مفصل لگن و گاهی زمین گیر شدن سالمندان می شود، شکستگی استخوان ستون مهره ها که منجر به خمیدگی قد و قوز پشت شدن می گردد و ع لاهه بر ایجاد ظاهر بد موجب فشار به محتویات شکم و مشکلات گوارشی و تنفسی میگردد.
- کاهش تحرک و وابستگی در فعالیتهای روزانه.

## پیشگیری:

به منظور پیشگیری از پوکی استخوان توصیه های زیر را بکار گیرید:

☒ دریافت رژیم غذایی مناسب که عبارتست از :

**دریافت کافی کلسیم:** مصرف کلسیم کافی در طول زندگی، احتمال پوکی در سنین بالا را کاهش می دهد. مصرف لبنیات بهترین راه تأمین کلسیم است همچنین کلسیم موجود در سبزیجات برگ سبز تیره مانند کلم بروکلی و لوبیای سویا به خوبی جذب میشوند.

مقدار مورد نیاز کلسیم (روزانه)

سن (سال)	کلسیم مورد نیاز (میلی گرم)
۹-۱۸	۱۳۰۰
۱۹-۵۰	۱۰۰۰
>۵۱	۱۲۰۰

البته توجه داشته باشید که نیازهای روزانه کلسیم در افراد مختلف متفاوت می باشد (بویژه در خانم ها )، برای مثال در

## "پوکی استخوان چیست؟"



انجام فعالیت های ورزشی منظم و مداوم؛ بهتر است ورزش از سنین کودکی آغاز شود ۳۰-۲۰ دقیقه در روز و ۳ بار در هفته پیاده روی، دوچرخه سواری، ورزشهای ایروبی و دویدن از ورزش های مناسب است. علاوه بر این هر روز ورزش هایی جهت تقویت عضلات شکم و پشت انجام دهید (ورزش های ایستاده، نشسته و خوابیده).

### جهت جلوگیری از شکستگی های ناشی از پوکی استخوان چه باید کرد؟

- سعی کنید کمر خود را راست نگه دارید و قوز نکنید.
- از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.
- اجسام را به سرعت و یک ضرب بلند نکنید.
- هنگامیکه جسمی را حمل میکنید از خم کردن و چرخاندن کمر خود بپرهیزید.
- بیش از یکی دو ساعت در حالت نشسته و ثابت قرار نگیرید.
- بهتر است از کفشهای نرم و مسطح استفاده کنید.
- پیاده روی روزانه را فراموش نکنید.
- حداقل هفته ای یکبار به شنا بروید.
- مصرف لبنیات، سبزیجات تازه و ویتامین ها را از یاد نبرید.

منابع:

- 1-Krauses food ,nutrition & diet therapy.12<sup>th</sup> ed.2008.
- 2-Modern nutrition in health & disease. 9<sup>th</sup> ed. 2000.
- 3- Brunner&Suddarths,Medical-Surgical nursing(2008).
- 4- PATIENT TEACHING MANUAL REFERENCE(2002).

دوران بارداری: ۱۲۰۰، در دوران شیردهی: ۲۰۰۰ و در دوران یائسگی: ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم در روز مورد نیاز است در جدول زیر مقدار کلسیم برخی مواد غذایی ذکر گردیده

ماده غذایی	کلسیم موجود (میلی گرم)
ماست کم چرب (یک لیوان)	۳۴۰
شیر ۲ درصد چربی (یک لیوان)	۲۸۵
پنیر کم چرب (۳۰ گرم)	۱۵۰
بستنی وانیلی (نصف لیوان)	۱۱۳
کلم پیچ (یک لیوان)	۹۴
بادام (۳۰ گرم)	۷۰
کلم بروکلی (یک لیوان)	۶۲
لوبیا پلویی (سه چهارم لیوان)	۵۰

**دریافت کافی ویتامین D:** منابع این ویتامین شامل کره، خامه، زرده تخم مرغ و روغن کبد ماهی است. قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت ۳۰-۱۵ دقیقه در روز نیز میتواند موجب تولید این ویتامین در بدن شود.

**سایر مواد مغذی:** علاوه بر کلسیم و ویتامین D، برخی از املاح و ویتامین ها مانند آهن، منیزیم و ویتامین A و K برای سلامت استخوان ها لازمند. پس در رژیم غذایی خود این مواد را بگنجانید

به جای نوشابه های کافئین دار، انواع کولاها و قهوه، از نوشیدنی های طبیعی، دوغ و انواع شربت ها استفاده کنید.

☒ پرهیز از استعمال دخانیات سیگار و نوشیدن الکل