

پرسش و پاسخ پیرامون

پیکاستخوان

تألیف

دکتر افشین طاهری اعظمی

جراح لگن و مفصل ران

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی تهران

با همکاری

غزال هاشمی زنوز

کارشناس ارشد فیزیوتراپی

ویراستار

مهدی امینی

باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف آباد

سرشناسه : طاهری افشین اعظم
عنوان و نام پدیدآور : ۱۰۰+۱ پرسش و پاسخ پیرامون پوکی استخوان / مؤلف افشین طاهری اعظم، با همکاری فیزیوتراپیست غزال هاشمی زنوز

مشخصات نشر : تهران : آرتین طب، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۳۳۸ ص. مصور، جدول، نمودار.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۴-۴۲۶-۸

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

عنوان گسترده : صد به اضافه یک پرسش و پاسخ پیرامون پوکی استخوان.

موضوع : پوکی استخوانی — پرسش‌ها و پاسخ‌ها

Osteoporosis — Questions and answers : موضوع

شناسه افزوده : هاشمی زنوز، غزال،

رده ی کتبی : ۱۳۹۷ ط ۹۲ / ۹۳۱ RC

رده بندی : ۶۱۶/۷۱۶

شماره کتابشناسی ملی : ۵۱۵۳۱۱۵

پرسش و پاسخ پیرامون پوکی استخوان

تألیف : دکتر افشین طاهری اعظم

با همکاری : غزال هاشمی زنوز

ویراستار : مهدی امینی

انتشارات : آرتین طب

تعداد جلد : ۱۰۰۰ جلد

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۲۴-۴۲۶-۸

چاپ و صحافی : غزال

لیتوگرافی : ندای دانش

صفحه آرا : ثمین جلادتی

چاپ : اول تابستان ۱۳۹۷

بها : ۵۹۸۰۰ تومان

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است، لذا هر گونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می شود.

مرکز نشر : بلوار کشاورز - خیابان ۱۶ آذر - پلاک ۶۸ - طبقه سوم

تلفن تماس : ۸۸۹۷۱۴۰۰

Email: Artinteb@yahoo.com

Site: www.Artin_teb.com



Orthopedic **HiR** Surgeon
Dr. Taheriazam

مقدمه ۴

استئوپروز یا پوکی استخوان شایع‌ترین بیماری متابولیک استخوان بوده و تظاهرات آن شامل کاهش مواد معدنی بافت استخوان، پوکی استخوانی است؛ به طوری که استخوان از نظر ترکیبات کاملاً طبیعی بوده ولی از نظر مقدار دچار کاهش می‌شود. این بیماری با کاهش تراکم استخوان و از دست رفتن کیفیت ساختار استخوان شناخته می‌شود که منجر به افزایش خطر شکستگی می‌شود. کاهش چگالی و توده استخوان آرام و تدریجی رخ می‌دهد و اغلب عوارض آن تا وقتی که اولین شکستگی رخ دهد دیده نمی‌شود. امروزه پوکی استخوان به عنوان یک معضل مهم بهداشتی و درمانی جامعه شناخته شده و آن را بیماری خاموش قرن لقب داده‌اند. این بیماری بدون علامت بوده و عوارض آن می‌تواند خسارات مالی و جسمی زیاد و جبران ناپذیری را به جامعه و بیماران تحمیل نماید. در مطالعات نشان داده شده که تا سال ۲۰۲۰، تقریباً ۶۱ میلیون نفر در جهان پوکی استخوان یا کاهش توده استخوانی خواهد داشت. شش به بالای این بیماری و شکستگی‌های مرتبط با آن یکی از علل هزینه‌های بالای درمانی و مرگ و میر در دهه‌های آتی به شمار می‌رود. حدود ۱/۵ میلیون مورد شکستگی استخوان ناشی از پوکی استخوان هر ساله در ایالات متحده اتفاق می‌افتد و ۱۷ میلیون دلار هزینه صرف آن می‌شود. هزینه‌های مرتبط با درمان شکستگی ناشی از استئوپروز در آمریکا معادل هزینه‌های بیماری قلبی و عروقی است. پوکی استخوان باعث افزایش طول مدت بستری و نیاز از بیمارهای سکتة قلبی و سرطان سینه می‌شود.

در ایران یافته‌های برنامه ملی پیشگیری، تشخیص و درمان پوکی استخوان حاکی از آن است که ۷۰ درصد زنان و ۵۰ درصد مردان بالای ۵۰ سال از استئوپروز و استئوپنی رنج می‌برند. همچنین مطالعات نشان داده که شیوع پوکی استخوان در گروه سنی ۶۰-۶۹ سال در زنان ۳۲/۴ درصد می‌باشد. شیوع پوکی استخوان در زنان ایرانی ۱۸ درصد بوده که دامنه آن از ۱/۵ درصد تا ۴۳ درصد متغیر است. علل بروز استئوپروز متعدد بوده و شامل مصرف داروهایی از قبیل کورتون، ضد سرع، ضد سرطان، آنتی اسید، هورمون‌های تیروئید، بیماری‌هایی از قبیل پرکاری تیروئید، پاراتیروئید، دیابت وابسته به انسولین و کلیه، نوع رژیم غذایی و سایر موارد می‌باشد. اما چرا یک کتاب دیگر در این زمینه به چاپ رساندیم؟ با علم به این که در این زمینه کتب متعدد و جالبی

وجود دارد، در این کتاب هدف من این بوده است که حوزه‌ی اطلاعاتی دقیق‌تری با تمرکز بر سؤالات رایجی که برای مردم و جامعه‌ی علمی پیش می‌آید را ارائه بدهم. مقالات و کتب متعددی در حوزه‌ی این سؤالات وجود دارد، اما خلاء کتابی که در ایران این سؤالات را به صورت مروری جمع‌بندی نموده باشد و در دسترس عموم قرار بگیرد احساس می‌شد. مسلماً این کتاب خالی از اشکال نمی‌باشد و نمی‌تواند پاسخگوی کلیه‌ی پرسش‌های مرتبط با حوزه‌ی بیماری وسیعی چون استئوپروز باشد، اما سعی شده است تا حد ممکن مهم‌ترین سؤالات و دغدغه‌ها و چالش‌ها در آن به قلم تحریر در آید. امیدواریم با بهره‌گیری از این کتاب به پاسخ‌های جامعی در خصوص استئوپروز دست یابید و سؤالات آتی خود را نیز با ما در میان بگذارید.

دکتر افشین طاهری اعظم – خرداد ۹۷

جراح لگن و مفصل ران

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی تهران

رتبه دوم بورد تخصصی ارتوپدی کشور

فصل اول: مرور اجمالی بر استئوپروزیس و رشد استخوان / ۱۴

پوکی استخوان چیست و شبیه به چه چیزی است؟
تفاوت استخوان و پوکی استخوان در چیست؟
اگر تراکم استخوانی خود را از دست بدهیم، این تراکم از دست رفته چه می‌شود؟ زمانی که تراکم استخوانی خود را از دست بدهیم، چگونه آن را جایگزین کنیم؟

فصل دوم: فاکتورهای ریسک پوکی استخوان / ۲۶

چه کسانی دچار پوکی استخوان می‌شوند؟
آیا با مصرف دارو می‌توانیم سلامت استخوان خود را تحت تأثیر قرار دهیم؟
آیا پزشک می‌تواند در معاینه عمومی سالیانه، پوکی استخوان را تشخیص دهد؟

فصل سوم: تغییرات سبک زندگی و درمان ها / ۶۶

پس از اینکه مبتلا به پوکی استخوان تشخیص داده شدم یا به من گفته شد که تحلیل استخوان دارم چه اتفاقی رخ می‌دهد؟
من می‌دانم که ورزش برای درمان پوکی استخوان مهم است، ولی چرا؟
پزشکم توصیه کرده است که مکمل کلسیم مصرف کنم. انواع مختلفی از کلسیم وجود دارد. چطور بدانم که نوع و مقدار درستی از آن را مصرف می‌کنم؟

• فصل چهارم: زندگی با پوکی استخوان / ۱۵۴

- کدام یک از استخوان‌هایم احتمال شکستگی بیشتری دارند؟
- همیشه درباره شکستگی‌های ناحیه لگن در افراد مسن می‌شنوم. این امر به خاطر پوکی استخوان است یا افزایش دفعات افتادن؟ شکستگی‌های ناحیه لگن چگونه ترمیم می‌شوند؟
- سخت است درباره این فکر نکنم که استخوان‌هایم در حال ضعیف شدن هستند. چگونه از اختلالات ناشی از پوکی استخوان بر زندگی‌ام جلوگیری کنم؟

• فصل پنجم: پیشگیری و حرکت به جلو / ۱۹۲

- نگران هستم که دختر ۴ ساله‌ام دچار پوکی استخوان شود. او چگونه می‌تواند از پوکی استخوان پیشگیری کند؟
- چه چیزی باید درباره پوکی استخوان به خانواده‌ام بگویم؟ آیا پوکی استخوان، فعالیت آنها را محدود می‌کند؟
- به نظر می‌رسد که پوکی استخوان تقریباً هر روز در اخبار موبایل اشاره قرار می‌گیرد. در آینده چه درمان‌هایی به وجود خواهند آمد؟ آیا داروهای جدیدی وجود دارند که بتوانند در کار آزمایی‌های بالینی برای درمان پوکی استخوان ارزیابی می‌شوند؟

• فصل ششم: ورزش‌ها / ۲۰۲

• منابع و مراجع: ۲۱۷

• واژه نامه: ۲۳۳