

پوکی استخوان

وراههای پیشگیری از آن

نویسنده:

سامره عبدلی

کارشناس ارشد پرستاری



عبدلی، سامره	۶۹۶
پوکی استخوان و راههای پیشگیری از آن / نویسنده سامره	۷/
عبدلی. - اراک: انتشارات پیام دیگر، ۱۳۸۴.	پ ۴۱۳ ع
ISBN : 964 - 7623 - 13 - 5	۱۳۸۴
۴۰ ص.	
فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.	
۱. پوکی استخوان. ۲. استخوان ها - بیماری ها. الف. عنوان.	

□ عنوان: پوکی استخوان و راههای پیشگیری از آن

□ نویسنده: سامره عبدلی

□ ناشر: پیام دیگر - اراک

□ نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۸۴

□ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

□ بها: ۸۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۲	پوکی استخوان چیست؟
۲	پوکی استخوان اولیه
۲	پوکی استخوان پائسگی
۲	پوکی استخوان سالمندی
۳	پوکی استخوان ثانویه
۳	چه عواملی خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهد؟
۵	پوکی استخوان چه علائم و نشانه هایی دارد؟
۶	با چه آزمایشات و روش هایی می توان پوکی استخوان را تشخیص داد؟
۷	آیا پوکی استخوان درمان دارد؟
۷	راه های پیشگیری از پوکی استخوان چیست؟
۷	رژیم غذایی
۱۱	عواملی که به جذب بهتر کلسیم کمک می کنند
۱۳	عواملی که جذب کلسیم را کاهش می دهند
۱۶	ورزش و پوکی استخوان
۱۷	انواع ورزش های پیشگیری کننده از پوکی استخوان
۱۷	ورزش تحمل وزن
۳۱	ورزش بارگیری
۳۳	ورزش هوازی
۳۳	ورزش انعطافی
۳۴	داروهای هورمونی و غیرهورمونی و پوکی استخوان
۳۴	داروهای هورمونی
۳۶	داروهای غیرهورمونی
۳۸	منابع فارسی
۳۹	منابع لاتین

مقدمه

پوکی استخوان یکی از بلایای قرن اخیر است، به طوری که سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۱، پوکی استخوان را همراه با سرطان، سکته قلبی و سکته مغزی به عنوان چهار دشمن اصلی بشر اعلام نمود.

پوکی استخوان یک بیماری خاموش است. چراکه بدون علامت بوده و اولین بار خود را با شکستگی (که همان عارضه بیماری است) نشان می دهد.

طبق آمار مرکز تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی تهران ۶ میلیون از ایرانیان به پوکی استخوان مبتلا هستند و از ۵ میلیون زن یائسه ۲/۵ میلیون نفر از پوکی استخوان رنج می برند. علاوه بر آن سالانه ۴۰۰ - ۲۰۰ هزار مورد شکستگی در کشور رخ می دهد که درصد زیادی از آن ناشی از پوکی استخوان است و از این تعداد حدود ۷۵۰۰ - ۵۰۰ نفر به علت عوارض جانبی می میرند.

مطالعات نشان می دهد یائسگی و به دنبال آن کاهش هورمون استروژن یکی از مهم ترین عوامل ایجادکننده پوکی استخوان در زنان است.

علاوه بر یائسگی عوامل دیگری نظیر نژاد، لاغری، رژیم غذایی با کلسیم و ویتامین D پایین، فسفر و پروتئین بالا، کاهش فعالیت بدنی، سابقه خانوادگی، پرکاری غده تیروئید و پاراتیروئید و استرس از عوامل ایجادکننده دیگر پوکی استخوان است.

علی رغم پیشرفت های علم پزشکی متأسفانه پوکی استخوان درمانی ندارد و از آنجا که پیشگیری مقدم بر درمان است، لزوم پیشگیری از پوکی استخوان برکسی پوشیده نیست.

به راستی چگونه می توان از این بیماری خاموش جلوگیری کرد؟

باتوجه به اهمیت پوکی استخوان، افزایش میزان عوارض و مرگ و میر زنان، صرف هزینه های گزاف و مشکلات جسمی و روحی و اجتماعی به جای مانده از آن و توجه به این نکته که تراکم استخوانی در ایرانیان خصوصاً زنان ۱۶ - ۲ درصد کمتر از استاندارد جهانی است و پوکی استخوان قابل پیشگیری است بر آن شدیم تا در این کتاب، راه های پیشگیری از پوکی استخوان را به تفصیل توضیح دهیم. امید است که گامی مثبت در جهت ایجاد جامعه ای سالم باشد.

پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان یکی از شایع ترین بیماری های استخوانی است که با کاهش و تخریب بافت استخوان شروع شده و در نتیجه استخوان ها نازک و مستعد شکنندگی می شوند. پوکی استخوان به دو نوع تقسیم می شود:

۱- اولیه ۲- ثانویه

پوکی استخوان اولیه

نوع اولیه شایع تر بوده و ۹۵٪ کل پوکی استخوان را شامل می شود و با سایر بیماری ها همراه نیست. پوکی استخوان اولیه به دو نوع یائسگی و سالمندی تقسیم می شود:

پوکی استخوان یائسگی: شایع ترین نوع است و در زنان یائسه خصوصاً در سنین ۶۵ - ۵۵ سالگی ایجاد می شود. پیشرفت بیماری معمولاً سریع بوده و شکستگی مهره و مچ دست در این گروه شایع تر است. جذب کلسیم نیز به دنبال کاهش هورمون استروژن در دوران یائسگی کاهش می یابد.

پوکی استخوان سالمندی: معمولاً زنان بالای ۷۰ سال و مردان بالای ۸۰ سال را گرفتار می کند. پیشرفت بیماری آهسته بوده و زنان بیشتر از مردان مبتلا می شوند. همچنین شکستگی لگن، ران و بازو در آنها شایع تر است و سطح ویتامین D خون پایین تر از حد طبیعی است.