

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای پزشکی و ورزشی پوکی استخوان

www.ketab.ir

تألیف و ترجمه:

دکتر فاطمه فخاری راد - دکتر بهناز ونکی



ISBN- 978-600-7964-86-6

▪ فروشگاه اینترنتی: www.nafis114.com و www.nafis114.ir

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول: راهنمای بالینی برای پیشگیری و درمان پوکی استخوان	۷
پوکی استخوان و اثرات آن	۷
وسعت مشکل	۱۰
تأثیرات پزشکی	۱۱
پاتوفیزیولوژی پایه	۱۳
روش تشخیص و درمان پوکی استخوان	۱۵
ارزیابی میزان خطر	۱۶
ارزیابی بالینی	۲۰
تشخیص	۲۲
اندازه گیری و طبقه بندی تراکم مواد معدنی استخوان (BMD)	۲۲
چه کسانی باید مورد آزمایش قرار گیرند؟	۲۶
تصویربرداری از ستون فقرات	۲۷
موارد تصویربرداری ستون فقرات	۲۸
دیگر روش های سنجش سلامت اسکلت	۲۸
استفاده از الگوریتم ریسک شکستگی WHO (FRAX®) در ایالات متحده	۲۹
کاربرد FRAX® در ایالات متحده:	۳۰
توصیه های عمومی برای تمامی بیماران	۳۲
مصرف کلسیم و ویتامین D به میزان کافی	۳۲
درمان کمبود ویتامین D	۳۵
ورزش های منظم تقویت عضلات	۳۶

۳۶	اجتناب از زمین خوردن
۳۷	قطع مصرف دخانیات و اجتناب از افراط در مصرف الکل
۳۷	درمان دارویی
۳۸	چه کسانی باید تحت درمان قرار گیرند؟
۴۰	داروهای مورد تأیید FDA برای درمان بوکی استخوان در آمریکا
۴۱	بیس فسفونات‌ها
۴۵	کلسیتونین
۴۶	استروژن/هورمون درمانی (ET/HT)
۴۷	استروژن آگونیست/آنتاگونیست (با نام سابق SERMs): رالوکسیفن
۴۸	هرمون پاراتیروئید: تریپاراتید
۴۹	فعال‌کننده گیرنده فاکتور هسته ای κ -B (RANKL) / مهارکننده RANKL: دنوزوماب
۵۰	درمان‌های متوالی و ترکیبی
۵۱	مدت درمان
۵۲	نظارت بر مؤثر بودن درمان
۵۵	طب فیزیکی و توانبخشی
۵۷	نتیجه‌گیری و مسائل باقی مانده
۵۹	واژه نامه

فصل دوم: ورزش و بوکی استخوان

۶۷	مقدمه
۶۷	این فصل برای شما مفید خواهد بود اگر:
۶۸	تعاریف
۶۸	ورزش و استحکام استخوانی
۷۰	ورزش با خیال راحت
۷۱	قوانین پایه برای ورزش سالم
۷۱	کفش و لباس