

انتشارات گنج علم

راهنمای جامع پوکی استخوان

نویسنده: زهرا زندی - زهرا شیخی

ویراستار: سید امیر جعفری پطروودی

صفحه آرا: سمیرا کایدی

طراح جلد: دلارام پری پیکر

ناشر: گنج علم

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۳۸-۰۰۲-۵

بها: ۵۲۰۰۰ تومان

نشانی: شیراز، چهارراه ۱۵ خرداد، ابتدای خیابان قصردشت،

کوچه ۱، پلاک ۱

تلفن: ۰۷۱۳۲۳۰۴۰۱۷

آدرس سایت: www.gpub.ir

ایمیل: Ganjelpub@gmail.com

«کلیه ی حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.»



سرشناسه	خ. زندی، زهرا، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای جامع پوکی استخوان: از شناخت بیماری تا مدیریت آن/ زهرا زندی، زهرا شیخی؛
مشخصات نشر	: شیراز: گنج علم، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۷۶ ص.: مصور (بخش رنگی)؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: 978-622-7738-02-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۷۵] - ۷۶.
موضوع	: پوک استخوانی
موضوع	Osteoporosis :
موضوع	: پوک استخوانی -- ورزش درمانی
موضوع	Osteoporosis -- Exercise therapy :
شناسه افزوده	: شیخی، زهرا، ۱۳۶۶-
رده بندی کنگره	: RC۹۳۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۷۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۵۱۸۴۳
وضعیت رکورد	: فیپا

فهرست مطالب

مقدمه..... ۳

فصل اول: پوکی استخوان ۵

- پوکی استخوان چیست؟..... ۶
- چه کسانی دچار پوکی استخوان می‌شوند؟..... ۸
- علائم و عوارض پوکی استخوان..... ۱۰
- عوامل بروز پوکی استخوان..... ۱۲
- الف-عوامل ژنتیکی..... ۱۲
- ب-عوامل خطرزا..... ۱۲
- بیماری‌های که باعث افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان می‌شوند..... ۱۳
- الف-پائسکی زودهنگام..... ۱۳
- ب-آمنوره..... ۱۳
- ج-بیماری‌های تیروئید..... ۱۴
- د-سایر بیماری‌ها..... ۱۴
- تشخیص پوکی استخوان..... ۱۶
- معاینه جسمانی..... ۱۶
- پرتوهای X و عکس‌های رادیولوژی..... ۱۷
- درمان پوکی استخوان..... ۱۹
- کنترل درد..... ۱۹
- کنترل رژیم غذایی..... ۱۹
- جلوگیری از کاهش شدید وزن..... ۲۰
- رژیم غذایی..... ۲۱

۲۲	 مصرف ویتامین‌ها
۲۳	 تمرینات ورزشی
۲۳	 سیگار نکشیدن
۲۴	 مراجعه به پزشک
۲۵	 جلوگیری از زمین خوردن

فصل دوم: ورزش و پوکی استخوان ۲۷

۲۸	 ورزش و تندرستی
۳۱	 اثرات ورزش بر پوکی استخوان
۳۳	 تمرینات قدرتی و پوکی استخوان
۳۴	 تمرینات قدرتی در آب و پوکی استخوان
۳۵	 شناوری آب
۳۵	 ویسکوزیته یا غلظت ویژه آب
۳۶	 فشار هیدرواستاتیک

فصل سوم: مدیریت بیماری پوکی استخوان ۴۱

۴۸	 مدیریت غذایی پوکی استخوان
۵۲	 تغییر در سبک زندگی و درمان پوکی استخوان
۵۲	 پیشگیری
۵۵	 مهمترین و مؤثرترین تمرینات
۵۶	 ورزش و حرکات اصلاحی
۶۵	 پیوسته‌ها
۷۵	 منابع

مقدمه

امروزه شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان در سنین کهن‌سالی یکی از مشکلات بزرگ بهداشتی در سطح جهان محسوب می‌شود. کشور ما ایران نیز همچون سایر کشورهای در حال توسعه در ۵۰ سال آینده دارای جمعیت قابل‌توجهی از افراد کهنسال خواهد بود و به نظر می‌رسد طرح‌ریزی برنامه‌های پیشگیری از وقوع پوکی استخوان می‌بایست جز اولویت‌های بهداشتی کشورمان قرار گیرد. بر اساس تحقیقات انجام شده دستیابی به سطح بالایی از تراکم استخوان و حفظ آن در طول زندگی نقش مهمی در پیشگیری از وقوع پوکی استخوان در کهن‌سالی دارد.

عوامل ژنتیکی و نژادی از عوامل بسیار مهم تأثیرگذار بر تراکم استخوان محسوب می‌شوند؛ همچنین عوامل فیزیولوژیک محیطی و سبک زندگی می‌توانند به‌طور معنی‌داری نقش مهمی در دستیابی به حداکثر تراکم استخوان و حفظ آن در طول زندگی داشته باشند، برخی از این عوامل شامل تأثیر هورمون‌های جنسی در سنین نوجوانی، تغذیه کافی، وزن کمی بدن و همچنین میزان فعالیت فیزیکی می‌باشند. تعیین عوامل خطر ساز پوکی استخوان در جوامع و کشورهای مختلف و در سطوح مختلف اجتماعی-اقتصادی می‌تواند در طرح‌ریزی برنامه‌های پیشگیری از پوکی استخوان کمک‌کننده باشد.

انجام فعالیت‌های ورزشی باعث حفظ تراکم استخوان‌ها و تقویت عضلات بدن می‌شود. اکثر محققین اتفاق نظر دارند که ورزش کردن به صورت روزانه تأثیر

شایانی در کاهش بیماری‌های استخوانی - عضلانی داشته است. بنابراین لازم است هر فرد انجام فعالیت‌های ورزشی را در برنامه زندگی خود مدنظر قرار داده و اینگونه از سلامت خود مراقبت نماید.

مطالعه حاضر به بررسی عوامل و عوارض پوکی استخوان و اثرات ورزش بر روی این بیماری پرداخته است. امید است که این مطالعه برای شما خواننده گرامی مفید واقع شود.