

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

انجمن پزشکی بریتانیا

راهنمای پزشکی خانواده

پوکی استخوان

ترجمه :

گروه مترجمین

Compston, Juliet

کامپستون، جولیت

پوکی استخوان / گروه مترجمین [انتشارات بابازاده]. -- تهران :

بابازاده، ۱۳۸۴.

۷۸ ص: مصور.

ISBN: 964-6772-66-8

بالای عنوان: راهنمای پزشکی خانواده.

کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب The British Medical

Association family doctor guide است.

کتاب حاضر از سری کتابهای "انجمن پزشکی بریتانیا" است.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.

۱. پوکی استخوانی. الف. انتشارات بابازاده. ب. انجمن پزشکی بریتانیا

British Medical Association. ج. عنوان.

۶۱۶ / ۷۱۶

RC ۹۳۱ / پ ۹۵۲

۱۳۸۴

م ۸۳-۴۲۶۵۴

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: پوکی استخوان

ناشر: انتشارات بابازاده

ترجمه: گروه مترجمین

نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۸۴

شمارگان: ۷۷۷

حروف چینی: علی بهاری

لیتوگرافی: طیف نگار

چاپ: گلبن

صحافی: گلبن

شابک: ۸-۶۶-۶۷۷۲-۹۶۴

مرکز پخش: انتشارات بابازاده

خیابان انقلاب - کوچه اسکو - پلاک ۲۳ - واحد ۸

۶۴۹۰۴۰۴

فهرست

۵	 مقدمه
۵	 پوکی استخوان چیست؟
۱۰	 نحوه ایجاد پوکی استخوان
۱۸	 چه کسانی دچار پوکی استخوان می شوند؟
۱۸	 عوامل ژنتیکی
۲۲	 عوامل خطر مرتبط با نحوه زندگی
۲۶	 علایم و نشانه های پوکی استخوان
۲۷	 شکستگی های مچ دست
۲۸	 شکستگی ستون فقرات
۳۲	 شکستگی های گردن استخوان ران
۳۵	 تشخیص پوکی استخوان
۳۶	 روشهای اندازه گیری توده استخوانی
۴۱	 درمان پوکی استخوان
۴۴	 فیزیوتراپی
۴۶	 عوامل مرتبط با نحوه زندگی
۵۲	 هورمون درمانی در پوکی استخوان
۶۳	 درمان غیرهورمونی پوکی استخوان
۶۳	 بیفسفوناتها
۶۶	 ویتامین D
۶۸	 کلستریول
۶۹	 کلستونین
۷۰	 فلوراید سدیم
۷۰	 استروئیدهای آنابولیک
۷۱	 رالوکسیفن
۷۲	 کلسیم
۷۴	 درمان موارد کمتر شایع پوکی استخوان
۷۴	 پوکی استخوان بر اثر داروهای استروئیدی (کورتن دار)
۷۵	 پوکی استخوان در خانمها قبل از یائسگی
۷۵	 پوکی استخوان در مردان
۷۷	 سؤال و جواب

مقدمه

همه ما می دانیم که با افزایش سن، ضعف، شکستگی استخوان‌ها، خمیدگی پشت و کوتاه شدن قد ایجاد می‌گردد و اغلب به عنوان یک قسمت طبیعی از پیر شدن از آنها یاد می‌شود. اما در واقع این علایم، نشانه‌هایی از یک بیماری است به نام پوکی استخوان که اگر زودتر متوجه آن شویم می‌توانیم از بروز آن پیشگیری نماییم. اگر اجازه دهیم که پوکی استخوان پیشرفت کند و آن را درمان نکنیم، این بیماری می‌تواند باعث درد، معلولیت و مرگ افراد در سال‌خوردگی شود. خوشبختانه امروزه، هم در میان پزشکان و هم در میان مردم عادی، آگاهی از این بیماری افزایش یافته و تشخیص و درمان آن در مراحل اولیه بیماری انجام می‌گردد.

پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان یا اسم علمی آن (اوستئوپوروز) (osteoporosis) به معنی پوک شدن یا نازک شدن استخوانها به هر علتی می‌باشد و در اکثر افراد سال‌خورده دیده می‌شود. از دست رفتن استخوانها با افزایش سن یک پدیده کلی می‌باشد، اما وقتی که توده استخوانی به حدی مقدارش کم می‌شود که احتمال بروز شکستگی ایجاد می‌گردد، یک بیماری تلقی می‌شود. در افراد جوان و سالم، استخوانها قوی هستند و فقط وقتی که با یک ضربه شدید برخورد می‌کنند دچار شکستگی می‌شوند (مثلاً در یک تصادف اتومبیل). با افزایش سن و در بعضی بیماریها، استخوان‌ها نازک‌تر می‌شوند و در نتیجه آنقدر ضعیف می‌گردند که به آسانی دچار شکستگی



خانمهای سالخورده در صورت زمین خوردن در معرض خطر شکستگی استخوان هستند زیرا بعلت پوکی استخوان، استخوانهای آنها ضعیف شده است.

می شوند. این شکستگی های شکننده، علامت بارز پوکی استخوان هستند و بخصوص در استخوانهای مچ دست، ستون فقرات و گردن استخوان ران دیده می شوند.

خطر بروز شکستگی استخوان بر اثر پوکی استخوان با افزایش سن زیاد می گردد. در سن ۸۰ سالگی می توان انتظار داشت که از هر ۳ خانم یک نفر و از هر ۵ آقا یک نفر دچار شکستگی های ستون فقرات شود. در سن ۵۰ سالگی، یک خانم ۴۰ درصد احتمال دارد که در طی باقی عمرش دچار شکستگی استخوان بر اثر پوکی استخوان شود. برای مردان این احتمال ۱۳ درصد می باشد. در انگلستان در هر سال حدود ۲۵۰/۰۰۰ شکستگی به علت پوکی استخوان رخ می دهد که ۶۰/۰۰۰ مورد آن در گردن استخوان ران و ۵۰/۰۰۰ مورد آن در استخوانهای مچ دست رخ می دهد.

گرچه پوکی استخوان در خانمهای سالخورده خیلی شایع است اما این بیماری می تواند مردان را هم گرفتار سازد و در هر سنی از کودکی تا بزرگسالی هم می تواند رخ دهد. فراوانی پوکی استخوان در نقاط مختلف جهان فرق می کند و در اروپای غربی و آمریکا شایع تر می باشد و افراد سفید اروپایی و نیز آسیایی ها را نسبت به سیاه پوستان آمریکائی بیشتر گرفتار می سازد.

در طی ۵۰ سال گذشته با پیشرفت بهداشت، مردم جهان طول عمر بیشتری پیدا کرده اند و در نتیجه تعداد

افراد سالخورده جهان افزایش یافته است. به همین علت تعداد شکستگی‌های استخوان بر اثر پوکی استخوان هم دو برابر یا بیشتر شده است.

درد و معلولیتی که بر اثر شکستگی‌هایی که به علت پوکی استخوان پدید می‌آید باعث بروز یک مشکل بهداشتی در جمعیت‌های سالخورده جهان غرب شده است. این شکستگی‌ها یک علت مهم مرگ در افراد سالخورده می‌باشند و ۱۵ تا ۲۰ درصد کسانی که دچار شکستگی گردن استخوان ران می‌شوند در طی ۶ ماه می‌میرند.

هزینه‌ای که صرف درمان شکستگی‌های ایجاد شده به علت پوکی استخوان می‌شود بسیار زیاد است و هر ساله میلیون‌ها دلار در این موارد صرف می‌شود که با افزایش تعداد افراد سالخورده، این مبلغ افزایش می‌یابد.

شرح حال اول: بیماریهای ایجادکننده پوکی استخوان

فرد ریک از سن ۱۶ سالگی دچار بیماری کرون که یک بیماری التهابی روده است می‌باشد. او چندین عمل جراحی انجام داده است تا قسمتهای گرفتار روده‌اش را بیرون بیاورد.

او همچنین نیاز به مصرف داروهای استروئیدی (کورتون‌دار) دارد. او در سن ۲۲ سالگی دچار پشت درد شدیدی شد که با انجام عکسبرداری رادیوگرافی مشخص گردید که استخوانهای او نازک شده‌اند و یکی از مهره‌های ستون فقراتش فشرده شده است. برای او تشخیص پوکی استخوان داده شد و برای تسکین درد و جلوگیری از بیشتر شدن پوکی استخوانش، داروهایی به او داده شد. در مورد این بیمار، پوکی استخوان به علت مصرف داروهای کورتون‌دار و کاهش جذب مواد مغذی بر اثر وجود بیماری روده‌ها ایجاد شده است.

شرح حال دوم: پوکی استخوان بعد از یائسگی

خانم مری در ۵۶ سالگی دچار شکستگی مچ دست شد. تا آن هنگام، حال او کاملاً خوب بود و قبلاً هیچ‌گونه شکستگی استخوان را تجربه نکرده بود. این شکستگی مچ دست وقتی اتفاق افتاد که هنگام خرید در فروشگاه به زمین خورد. او را به یک بیمارستان رساندند و برایش گچ گرفته شد. چند هفته بعد که او به ارتوپد مراجعه نمود تا ببیند آیا استخوانهایش جوش

خورده است یا نه، برای او آزمایش اندازه گیری تراکم استخوان درخواست شد. در این آزمایش دیده شد که دچار پوکی استخوان است، بنابراین برای او هورمون درمانی آغاز شد. از آنجائی که هیچ علت خاصی به غیر از یائسگی برای پوکی استخوان این خانم یافت نشد، یائسگی را علت بروز پوکی استخوان دانستند.

شرح حال سوم: یائسگی زود هنگام

خانم سینتیا ۷۰ ساله، برای اینکه در عرض یکسال قدش چند سانتی متر کوتاه تر شده است به پزشک مراجعه نمود. او همچنین متوجه شده بود که پشتش خمیده شده و شکمش به سمت جلو آمده و خط کمر او از بین رفته است. فعالیتهای روزانه مثل کار در خانه یا خرید برای او مشکل شده بود چون وقتی زیاد به حالت ایستاده قرار می گرفت پشتش دچار درد می شد. با وجود اینکه حال عمومی او قبل از این مسئله خوب بود اما او در سن ۴۱ سالگی به یائسگی زود هنگام دچار شده بود و در آن هنگام به او توصیه نشده بود که از هورمون درمانی استفاده کند. عکسبرداری رادیوگرافی نشان داد که او به پوکی استخوان ستون فقرات مبتلا شده است. برای پیشگیری از پیشرفت این بیماری، برای او یک سری فیزیوتراپی و داروهای تجویز شد تا استخوانهایش بیش از این از دست نرود. در این مورد، یائسگی زود هنگام علت بروز پوکی استخوان تشخیص داده شد.