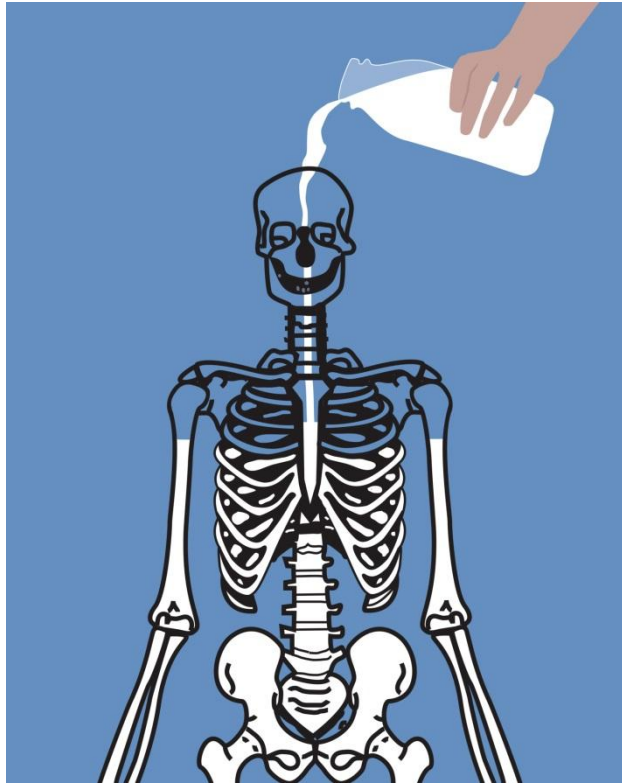


## پوکی استخوان چیست؟

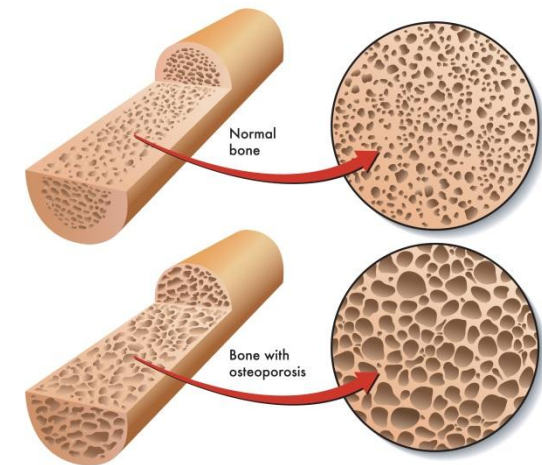
داروها، رژیم غذایی سالم و ورزش می توانند در پیشگیری و درمان این بیماری کمک نمایند.



پوکی استخوان (Osteoporosis) بیماری شایعی است که باعث ضعیف شدن استخوان ها شده و خطر شکستگی استخوان ها را افزایش می دهد. زمانیکه شما دچار پوکی استخوان هستید، با افتادن های عادی و یا ضربه های معمولی و یا در مراحل شدید حتی با یک سرفه ممکن است استخوان های شما بشکند. شکستگی های مربوط به پوکی استخوان معمولا در لگن، مچ دست و ستون فقرات رخ می دهد.

استخوان بافتی زنده در بدن بوده که دائما جذب و جایگزین می شود. پوکی استخوان زمانی رخ می دهد که تولید استخوان های جدید با مرگ استخوان های قدیمی برابر نمی باشد.

### OSTEOPOROSIS



## علائم پوکی استخوان

پوکی استخوان معمولا در مراحل اولیه علامت خاصی ندارد و علائم آن کم کم بعد از اینکه بیماری پیشرفت کرد خود را نشان می دهند، بعضی از علائم شایع شامل:

- درد مفاصل
- مشکل در ایستادن

پوکی استخوان در زنان و مردان و همه نژاد های مختلف انسان ها را رخ میدهد با اینحال افراد سفید پوست و زنان آسیایی (به خصوص زنان بعد از سن یائسگی) در خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری می باشند.

## استئوپروز

کد: D/09

سایت

آموزش به بیمار بیمارستان ولیعصر (عج)

<http://www.bums.ac.ir/valiasr/fa/education>

## سبک زندگی و پوکی استخوان

- کم تحرکی، افرادی که تمام مدت نشسته بوده و کم تحرک هستند، در خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری پوکی استخوان می باشند.
- افراد الکلی، مصرف منظم الکل می تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهد.
- سیگار کشیدن، هرچند دلیل اصلی تاثیر سیگار بر پوکی استخوان معلوم نیست، اما تحقیقات نشان می دهند که پوکی استخوان و مصرف سیگار با هم مرتبط می باشند.



- سابقه خانوادگی، ابتلا پدر و مادر و خواهر و برادر به پوکی استخوان خطر ابتلا به شما را نیز افزایش می دهد.
- جثه شما، افرادی که جثه کوچکی دارند در خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قرار دارند، چراکه ممکن است ساخت استخوان در این افراد کم تر باشد.

## عوامل تغذیه ای و پوکی استخوان

- کمبود دریافت کلسیم، این کمبود در صورتیکه طولانی مدت باشد می تواند باعث ابتلا به پوکی استخوان شود.
- اختلالات خوردن، افرادی که دچار بیماری کم اشتها می باشند، در خطر بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان می باشند. دریافت غذای کم می تواند میزان کلسیم در بدن را کاهش دهد. همچنین بی اشتها می تواند باعث توقف قاعدگی در زنان و به طبع آن افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند.
- جراحی دستگاه گوارش، افرادی که با جراحی سایر معده خود را کاهش داده، عمل بای پس معده انجام می دهند و یا بخشی از روده را بردارند، در خطر بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان می باشند.

- مشکل در راست نشستن
- کوتاه شدن قد در گذر زمان
- آسان شکستگن استخوان با ضربات کم شدت

هرچه پوکی استخوان بخودی خود دردناک نبوده، اما شکستن استخوان در اثر پوکی استخوان دردناک می باشد، معمول ترین شکستگی استخوان در این بیماری شکستن استخوان های ستون فقرات می باشد.

## دلایل ابتلا به پوکی استخوان و افراد در خطر پوکی استخوان

همانطور که گفتیم پوکی استخوان زمانی رخ می دهد که تولید استخوان های جدید با مرگ استخوان های قدیمی برابر نمی باشد، در این حالت تراکم استخوان شما کاهش یافته و شما دچار پوکی استخوان می شوید. عواملی که در ابتلا به این بیماری نقش ایفا می کنند، شامل پنج دسته خطرات و عوامل تغییر ناپذیر، سطح هورمونی، عوامل تغذیه ای، مصرف داروهای استروئیدی و سایر دارو ها و سبک زندگی می شوند.

## خطرات و عوامل تغییر ناپذیر و پوکی استخوان

- جنسیت شما، زنان بیشتر از مردان در خطر ابتلا به این بیماری هستند.
- سن، افراد مسن بیشتر از دیگران در خطر این بیماری می باشند.
- نژاد، افراد سفیدپوست و همچنین آسیایی ها در خطر بیشتری قرار دارند.