

پوکی استخوان چیست ؟

پوکی استخوان به معنای کاهش توده استخوانی است که منجر به کاهش استحکام استخوان های بدن و افزایش خطر شکستگی استخوان ها می شود.

پوکی استخوان شایع ترین بیماری استخوان است که در سنین بالای 50 سال تقریباً از هر 2 زن و از هر 4 مرد 1 نفر گرفتار پوکی استخوان است.



عوامل خطر پوکی استخوان چیست ؟

- یائسگی در خانم ها
- افراد با سن بیشتر از 65 سال
- زمین خوردن، بی تحرکی
- کمبود کلسیم و ویتامین D
- لاغری مفرط
- مصرف بیش از حد نمک
- مصرف سیگار و الکل از عوامل خطر و علل پوکی استخوان است.



علائم و عوارض پوکی استخوان چیست ؟

در بسیاری از موارد پوکی استخوان علامتی ندارد و عوارض بیماری بعد از ایجاد شکستگی استخوانی که معمولاً ناشی از زمین خوردن است، ایجاد می شود.

این عوارض عبارتند از :

- ✓ درد پشت
- ✓ کوتاه شدن قد
- ✓ کاهش قدرت انعطاف و دامنه ی حرکت ستون مهره ها
- ✓ افتادن دندان
- ✓ شکستگی استخوان لگن
- ✓ قوز پشتی و ...

پیشگیری از پوکی استخوان

رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری و درمان کمکی پوکی استخوان

- مصرف فرآورده های لبنی کم چرب (روزی 2-3 لیوان) مانند شیر، ماست، پنیر، کشک و ...
- جایگزین کردن دوغ بدون گاز به جای نوشابه های گازدار
- مصرف مکمل های کلسیمی و ویتامین D در صورت صلاحدید پزشک
- مصرف مواد غذایی پروتئین ، تخم مرغ و ...
- مصرف میوه هایی مانند انجیر، انگور، پرتقال، سیب، خرما و ...
- مصرف آجیل ها به ویژه بادام، کشمش و ...
- مصرف حبوباتی مانند سویا، عدس، لوبیا، نخود و ...
- مصرف سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، اسفناج، پیاز، سیر و ...
- مصرف دانه هایی مانند کنجد، تخمه آفتابگردان و ...
- مصرف کمتر قهوه و مصرف متعادل چای

چه رفتارهایی از پوکی استخوان پیشگیری می کنند ؟

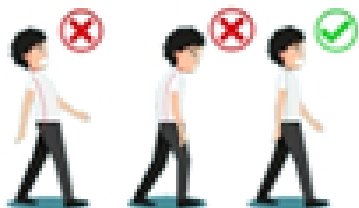
- ❖ افزایش فعالیت های بدنی
- ❖ حضور و فعالیت کافی در معرض نور مستقیم آفتاب
- ❖ کنترل وزن و پرهیز از چاقی
- ❖ کاهش مصرف سیگار و الکل
- ❖ احتیاط برای جلوگیری از زمین خوردن
- ❖ افرادی که پوکی استخوان دارند باید از ورزش های کششی، تعادلی، دوچرخه سواری، شنا و دستگاه های ثابت ورزشی بهره ببرند.

ورزش های با شدت زیاد، حرکات ناگهانی و فعالیت هایی که خطر سقوط را بیشتر می کنند ممنوع است .

شیوه های صحیح قرار گرفتن بدن در وضعیت های مختلف برای حفظ سلامت استخوان ها چگونه است ؟

در حالت ایستاده :

سرو قفسه ی سینه خود را بالا نگه داشته و شانه ها را به عقب ببرید و عضلات شکم را منقبض کنید و گودی کوچکی در قسمت پایین کمر خود حفظ کنید.





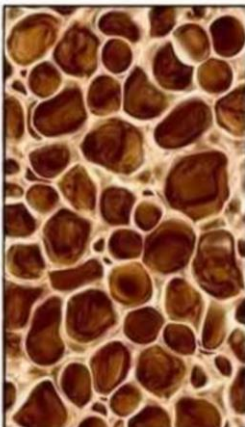
بیمارستان خصوصی گروه پزشکی شمس

پوکی استخوان Osteoporosis

بافت استخوان طبیعی



پوکی استخوان



تهیه و تنظیم :

مهتاب مبصری کارشناس پرستاری

رباب پذیرش کارشناس بهبود کیفیت

تائید کنند: آقای دکتر جلیل یقینی متخصص بیماریهای داخلی

تاریخ تدوین: مهر ماه 1398

تاریخ آخرین بازنگری: مهر ماه 1400

5 گام برای پیشگیری از پوکی استخوان

- 1- **تغذیه سالم داشته باشید:** لبنیات، میوه، سبزیجات، آب میوه طبیعی، مواد غذایی غنی شده
- 2- **ورزش کنید:** ورزش های پرتحرک و تقویت کننده عضلات مانند پیاده روی، بالا رفتن از پله ها، ورزش های هوازی در آب و ...
- 3- **از استعمال سیگار و مصرف نوشیدنی های الکلی پرهیزید.**
- 4- **مصرف نوشیدنی های گازدار را کاهش دهید:** مصرف روزانه دو مرتبه از این نوشیدنی ها با از دست دادن تراکم استخوانی مرتبط است.
- 5- **به پزشک مراجعه کنید:** تا ببینید که آیا مکمل مصرف کنید یا آزمایش تراکم استخوان را انجام دهید. اگر پزشک به شما توصیه می کند که برای درمان پوکی استخوان باید دارو مصرف کنید با دقت به توصیه های او گوش دهید.

پیاده روی روزانه به مدت 45 – 40 دقیقه از پوکی

استخوان جلوگیری می کند.

در حالت نشسته:



برای اینکه طرز صحیح نشستن را انجام دهید، صاف و قائم بنشینید، کمر راست و شانه ها به عقب باشد. باسن شما باید با پشت صندلی در تماس باشد، سه قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ گردند. و وزن بدن را به طور مساوی روی دو سوی باسن خود توزیع کنید.

در حالت بلند کردن وسایل و کودکان:

برای بلند کردن یک وسیله از روی زمین ابتدا در نزدیکی آن روی زمین زانو بزنید و سپس در راستای سطح کمر خود را از زمین بلند کنید.



هل دادن یا کشیدن وسایل روی زمین:

برای این کار از خم شدن اجتناب کنید و از پاهایتان برای این کار استفاده کنید نه از کمرتان!



در برداشتن وسایل از درون قفسه:

از برداشتن وسایل از درون قفسه های بلند که نیاز به پریدن یا کشیده شدن دست ها داشته باشد، اجتناب کنید و تنها از قفسه ای که هر دو دستتان به آن می رسد، استفاده کنید، در غیر این صورت از چهارپایه مناسب برای این کار استفاده نمایید.

