

پیشگیری:

- دریافت مقادیر مناسب و کافی کلسیم و ویتامین دی
- فعالیت های ورزشی هوازی
- پرهیز از دخانیات
- عدم مصرف الکل
- مراقبت در برابر زمین خوردن
- کاهش مصرف نمک و نوشابه ها



درمان:

درمان دارویی: به پزشک متخصص ارتوپد مراجعه نمایید.

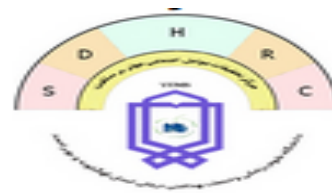
درمان تغذیه ای:

مصرف مقادیر کافی کلسیم، دریافت مقادیر کافی ویتامین D



ورزش:

فشار خیلی زیاد به استخوان های ضعیف پیشنهاد نمی شود (مانند بشین پاشو) ورزش باید تمرکز روی ژست ایستادن، تعادل، تعادل و ثابت بودن باسن و امثال این ها باشد. البته بهتر است. کسانی که خواستار توانبخشی هستند باید ابتدا توانایی و ناتوانی هایشان بررسی گردد و پس از آن پیشنهاد می شود روی ورزش هایی از جمله، فعالیت های هوازی، تمرین های مقاومتی کشش و تعادل تمرکز شود.



مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت

دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

آدرس: میدان امام حسین (ع) دانشکده ی - یاسوج

بهداشت دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

تلفن: ۱۳۰۳ - ۳۳۲۲ - ۰۷۴

سایت: <http://sdh.yums.ac.ir/>

پوکی استخوان



استخوان دچار پوکی استخوان

شایع ترین بیماری استخوانی که نشانه های آن کاهش جرم توده بافت استخوان، کاهش استحکام استخوان و افزایش شانس شکستگی استخوان .

شکستگی استخوان

در بیماری پوکی استخوان می تواند حتی به علت برخورد های ساده فیزیکی نیز روی دهد.



علائم :

۱. فشردگی و شکستگی مهره های ستون فقرات می

تواند به مرور زمان منجر به کاهش طول قد تا ۱۵



علائم پوکی استخوان

سانتی متر شود همچنین باعث

حالت قوز مانند (کیفوز) شود با

درد کمر ، کاهش تعادل ،

سختی در تنفس همراه است.

۲. آسیب استخوان با ضربات کم

۳. کمر درد

۴. درد مفاصل

عواملی که خطر ابتلا را افزایش می دهند:

- سایز بدنی کوچک و ظرافت استخوانی
- کاهش تراکم مواد معدنی در استخوان
- سابقه شکستگی استخوان بعد از ۵۰ سالگی
- سن بالاتر از ۶۵ سال
- زن بودن
- ابتلا به آرتروز روماتوئید
- بیماری هایی که باعث افزایش شانس ابتلا می شوند شامل دیابت ، پرکاری تیروئید درمان نشده
- سو تغذیه
- آمنوره (نبود غیر طبیعی قاعدگی)
- یائسگی
- کمبود طولانی مدت کلسیم ، ویتامین D ، فلوراید
- منیزیم و روی
- نداشتن فعالیت فیزیکی (حتی ورزش های ساده در دراز مدت میتواند اثر مثبت بگذرد.)
- اعتیاد به دخانیات

- مصرف دارو های استروئیدی
- مشکلات کلیوی
- کمبود کلسیم (ناشی از عدم مصرف لبنیات یا مصرف آن همراه یا با فاصله کم تر از یک ساعت با مصرف چای)
- کمبود ویتامین D (ناشی از قرار نگرفتن در معرض نور مستقیم)
- مصرف زیاد نمک

آمار ابتلا :

از هر ۱۰ زن بالای ۵۰ سال ، ۴ نفر دچار پوکی استخوان هستند.

تشخیص :

تشخیص از طریق رادیوگرافی، DEXA و سی تی اسکن امکان پذیر است.