

توضیح پوکی استخوان :

پوکی استخوان (استئوپروز) 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 و یک بیماری خاموش است. روند استخوان سازی از ابتدای تولد آغاز می شود و به طور متوسط تا حدود ۳۰ تا ۳۵ سالگی ادامه دارد و از آن پس رو به کاهش می گذارد و در نتیجه بافت استخوانی نازک تر و ضعیف تر می شود. پوکی استخوان در زنان بیشتر از مردان دیده می شود و پس از یائسگی، این سرعت تخریب بیشتر می شود و پوکی استخوان آغاز می شود.

عوامل خطر و علل پوکی استخوان :

- یائسگی در خانم ها
- سن بیشتر از ۶۵ سال
- زمین خوردن
- بی تحرکی
- کمبود کلسیم و ویتامین D
- لاغری مفرط
- مصرف بیش از حد نمک
- مصرف سیگار و الکل

علائم پوکی استخوان :

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 ها
- شکستگی استخوان لگن
- قوز پشتی و...



مشکلات افرادی مبتلا به پوکی استخوان :

- استخوان های فرد با یک ضربه کوچک می شکنند
- حتی گاهی ممکن است که استخوان ها بدون ضربه و خود به خود هم بشکنند
- در این افراد مدت بستری در بیمارستان و جوش خوردن شکستگی ها طولانی تر است
- گاهی هم این افراد ممکن است از دردهای استخوانی رنج ببرند

شیوه های صحیح قرار گرفتن بدن برای حفظ

سلامت استخوان ها :

- ✚ در حالت ایستاده سر و قفسه سینه خود را بالا نگه دارید و شانه ها را به عقب بپرسید و عضلات شکم را منقبض کنید و گودی کوچکی در قسمت پایین کمر خود حفظ کنید
- ✚ در حالت نشسته صاف و قائم بنشینید و کمر راست و شانه ها به عقب باشند. باسن شما باید با پشت صندلی در تماس باشد و وزن بدن را روی دو سوی باسن خود توزیع کنید
- ✚ برای بلند کردن یک وسیله از روی زمین ابتدا در نزدیکی آن روی زمین زانو بزنید و سپس در راستای کمر خود از زمین بلند کنید



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

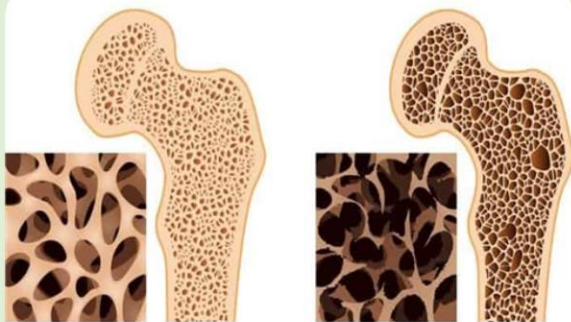
پمفلت آموزشی پوکی استخوان

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳



آموزش بیشتر در



استخوان سالم

پوکی استخوان

ادامه پیشگیری از پوکی استخوان:

یک زمین خوردن ساده بر روی فرش ممکن است باعث شکستگی استخوان لگن و بستری طولانی مدت در بیمارستان شود. شایع ترین حادثه در دوره سالمندی افتادن و زمین خوردن است. در منازلی که افراد سالمند زندگی می کنند باید برخی موارد رعایت شود تا احتمال زمین خوردن و شکستن استخوان در آن ها کاهش یابد:

✓ در صورت امکان در کنار **پله ها** نرده نصب کنید و یا یک میله محکم با فاصله مناسب بر روی دیوار نصب کنید. در صورت استفاده از از کفپوش روی پله ها حتما باید با گیره محکم به پله ثابت کنید و چین خورده و کشیده نباشد

✓ واکس های براق کننده برای کف **آشپزخانه** استفاده نکنید. علاوه بر لیز خوردن با ایجاد انعکاس نور باعث اختلال در بینایی می شود

✓ در **حمام** از دمپایی هایی استفاده کنید که کف آن لیز نباشد و از پادری های مخصوصی که از لیز خوردن جلوگیری می کنند برای کف حمام استفاده کنید. میله هایی به عنوان دستگیره بر روی دیوار حمام نصب کنید

پیشگیری از پوکی استخوان:

✓ به طور منظم ورزش کنید تا استخوان های محکمی بسازید. پیاده روی ورزش مناسبی است، اما در صورت ابتلا به پوکی استخوان، قبل از هرگونه ورزشی با پزشک خود مشورت کنید

✓ هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم و به خصوص لبنیات پاستوریزه کم چرب (مانند شیر، ماست، پنیر و کشک) مصرف نمایید

✓ برای بهره بردن از کلسیم موجود در شیر، از اضافه کردن چای، پودر نسکافه، پودر قهوه و پودر کاکائو به آن پرهیز کنید

✓ از مصرف خودسرانه و بدون تجویز شربت های کاهش دهنده اسید معده خودداری کنید، چون مانع جذب کلسیم غذا می شوند

✓ استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه رده های سنی و هر شرایطی ضرر دارد. از جمله عوارض استفاده از آن ها تشدید پوکی استخوان است

✓ در صورت صلاحدید پزشک مکمل های کلسیمی و ویتامین را مصرف نمایید

✓ مصرف سبزیجاتی مانند کلم بروکلی و اسفناج و دانه هایی مانند کنجد و تخمه آفتابگردان را فراموش نکنید