۱

پوکی استخوان را بشناسیم

پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان یا استئوپروز به کاهش توده استخوانی و ضعیف و سست شدن بافت استخوان گفته می‌شود. این حالت سرانجام به شکستن استخوان منتهی خواهد شد.

نمای ریز استخوان مثل کندوی عسل می‌باشد که دارای تیغه‌هایی با فضاهای مشخص است. هنگامی که پوکی استخوان رخ می‌دهد فضای بین این تیغه ها بزرگتر شده و استخوان تو خالی می‌شود.

بدین ترتیب استخوان‌ها نازک و شکننده شده، با کوچکترین ضربه و یا حتی خودبخود می‌شکنند.

علایم پوکی استخوان کدامند؟

پوکی استخوان بیماری خاموش نیز نامیده می‌شود، زیرا در مراحل اولیه، علامتی ندارد و همین امر تشخیص را با مشکل مواجه می‌کند.

در واقع پوکی استخوان با عوارض خود مشخص می‌شود که عبارتند از:

- شکستگی خودبخودی یا با کمترین ضربه به استخوان‌ها، بویژه در نواحی کمر، لگن و مچ دست
- درد شدید کمر در نقطه‌ای خاص که می‌تواند بر شکستگی مهره دلالت کند
- قوز پشت که موجب انحنای پشت می‌شود
- کوتاه شدن قد نسبت به قد دوران جوانی بیشتر از ۲/۵ سانتی‌متر

1

What Is Osteoporosis?

Tehran University Medical Sciences

Endocrinology Metabolism Research Institute

Iranian Diabetes Osteoporosis Research Network

Iranian Osteoporosis Society

World Health Organization

International Osteoporosis Foundation

What is osteoporosis?

Osteoporosis is a disorder characterized by reduced density and quality of bones, thus increased risk of fracture. The structure of bone is like a honeycomb with many empty spaces. When osteoporosis occurs, these spaces become larger and the bone will be more porous and fragile and eventual risk of fracture will be increased greatly.

This fragile bone will break spontaneously or with minor trauma.

What are the manifestations of osteoporosis?

The loss of bone occurs "silently" and progressively. Often there are no symptoms until the first fracture occurs. So osteoporosis is called a "silent disease". This will make the diagnosis difficult.

In fact osteoporosis may be diagnosed by its complications such as:

- Fracture with minor trauma especially at lumbar, pelvic and wrist regions
- Intense back pain and deformity
- Kyphosis (curved back)
- Height loss more than 2.5 cm (relative to juvenile stature)