چرا پوکی استخوان اهمیت دارد؟

- در ایران از هر ۴ زن بالای ۵۰ سال یک نفر مبتلا به پوکی استخوان است
- بیش از ۵۰٪ از افراد مبتلا به پوکی استخوان در ایران، شکستگی استخوانهای بزرگ را تجربه می‌کنند.
- بیش از ۲۰٪ از افراد مسن در سال اول بعد از شکستگی های بزرگ فوت می کنند.
- بیش از ۲۰٪ اینها ناتوانی دائمی پیدا می کنند.
- بیش از ۵۰ درصد اینها برای ادامه زندگی وابسته به دیگران می‌شوند.

❑ فاز اول (تقویت)

از کودکی تا حدود۲۰ سالگی، تراکم استخوان روند صعودی دارد تا فرد به حداکثر تراکم استخوان برسد. حداکثر تراکم استخوان عمدتاً به زمینه ژنتیکی فرد بستگی دارد، ولی مصرف کلسیم، ویتامینD و ورزش نیز در آن مؤثرند.

❑ فاز دوم (ثبات)

حداکثر تراکم استخوان **از ۲۰ تا ۴۰ سالگی وارد فاز کفه می شود** و پس از آن کاهش تراکم استخوان آغاز می گردد.

❑ فاز سوم (تحلیل)

از حدود **۴۰ سالگی به بعد تراکم استخوان در هر دو جنس ۱تا ۵ درصد در سال کاهش** یافته و تا پایان عمر ادامه خواهد داشت. (عواملی مانند نمایه توده بدن، مصرف سیگار، الکل و بی حرکتی در تسریع این روند مؤثرند.)

قبل از ۳۵ سالگی برای کاهش سرعت از دست رفتن توده استخوانی در سنین بعدی چکار می توان کرد؟

- شیوه زندگی خود را اصلاح کنیم .
- تغذیی خود را اصلاح کنیم.
- بیماری های (موثر در ایجاد پوکی استخوان) خود را درمان کنیم.

اصلاح شیوه زندگی با :

۱. اجتناب از کشیدن سیگار
۲. اجتناب از مصرف الکل
۳. ورزش و فعالیت فیزیکی

پوکی استخوان

به مناسبت روز جهانی پوکی استخوان سال ۹۷

Fit Your Bone
Run For Healthy Bone

WE MAKE YOU GO ROUND THE WORLD

Phone: (425) 555 0125

وزارت بهداشت، درمان و اموزش پزشکی

محل لوگو/ عکس دانشگاه

نام دانشگاه

نقش تحرک و فعالیت بدنی در پیشگیری از پوکی استخوتن :تحرک و فعال یت بدری:

- ورزش ها ی تحمل کننده وزن مثل پیاده روی ، ورزشها ی تعادلی و ورزش ها ی راست کننده عضلات ستون فقرات پشت ی از بهتر ین ورزش های رایج در مبتلا ین به پوک ی استخوان به شمار م ی رود. پیاده روی به خصوص در سطوح غیر شیب دار، ساده تر ین و مفید تر ین ورزش در مبتلا ین به پوکی استخوان به شمار م یرود
- انجام ورزشها ی تقویتی عضلات راست کننده ستون فقرات پشت ی طی ۶ ماه م ی تواند سبب افزایش تعادل مبتلا ین و نها یتاً کاهش خطر سقوط (زمین خوردن) در آنها شده سبب بهبود کیفیت زندگی در زم ینه های جسم ی و روانی از جمله ارتقاء سلامت کل ی و عملکرد جسمانی، افزا یش نشاط ، کاهش درد بدن ی و محدود یتها ی فیزیکی شود .

❑ **عوامل مرتبط با شیوه زندگی :**

- پایین بودن وزن بدن
- مصرف سیگار
- مصرف بالای الکل
- بی تحرکی طولانی
- کمبود مصرف کلسیم
- کمبود ویتامین و ...

رعایت اصول ایمنی در جلوگیری از افتادن :

- استفاده از کفش مناسب
- مواظبت حین حرکت در سطوح ناهموار و لغزنده
- مراقبت در برخورد با موانع جلوی پا
- مراقبت در بیرون از منزل
- برقراری تعادل وضعیت صحیح در کارهای روزمره
- برقراری روشنایی کافی

۳علت اصلی در بروز (پاتوژنز) استئو پروز

۱. عدم تشکیل مناسب استخوانها در دوران رشد و تکامل:

- **ژنتیک(جثه کوچک، یائگی زودرس)**
- **تغذیه نامناسب(کمبود کلسیم، ویتامین و...)**
- **عدم تحرک و تمرینات فیزیکی کم**
- **سبک زندگی نامناسب(مصرف دخانیات، الکل و ..)**

۲. تخریب(جذب) بیش از حد استخوان ها:

- بیماریها، داروها، هورمونها و...

۳. عدم جایگزینی مناسب استخوانها پس از تحلیل آنها:

- اختلالات گوارشی، کبدی و..

مهمترین عوامل خطر در بروز پوکی استخوان :

❑ **عوامل سرشتی :**

- جنس مونث
- سن بالا
- وزن کم
- منوپوز زودرس
- نژاد آسیایی و سفید
- کمبود هورمونهای جنسی
- سابقه شکستگی/شکستگیهای قبلی
- سابقه فامیلی شکستگی استئوپروتیک
-

علایم اولیه پوکی استخوان : بی خوابی ناگهانی، گرفتگی شبانه پاها، درد مداوم کمر، بیماری های لثه و شل شدن دندان ها و کاهش تدریجی قد.

علائم با پیدایش عوارض (شکستگی) :

- ـ شکستگی حاد (مهره، مچ دست و لگن)
- ـ دردهای مزمن و خفیف بخصوص در اثر فعالیّت
- ـ خمیدگی پشت و پیدایش قوز

ـ کوتاه شدن تدریجی قد این بیماری باعث شکستگی های فشاری بخصوص در افراد سالمند و فرورفتگی (کلاپس)تدریجی مهره ها در یکدیگر می شود که بدون علامت بوده و در نهایت خود را به صورت خمیدگی پیشرونده پشت(کیفوز) نشان می دهد با ایجاد کیفوز ، از قد بیماردرعرض ۱۰ الی ۲۰ سال ممکن است ۲۰ سانتی متر کاهش یابد و عضلات شکم شل شده و شکم به سمت جلو برامدگی پیداکرده و گاهی نارسایی تنفسی حادث می شود .