

پوکی استخوان

کاهش تراکم و قدرت طبیعی استخوان که منجر به سستی استخوان و مستعد شدن آن برای شکستگی می شود. این عارضه بیشتر در خانم های یائسه دیده می شود.

علائم شایع :

- کمردرد
- بدون علامت (اغلب)
- مراحل پیشرفته :
- درد ناگهانی پشت همراه به يك صدای خردشدگی که نشانه بروز شکستگی مهره هاست
- تغییر شکل ستون فقرات به صورت قوز کردن
- کاهش قد
- بروز شکستگی با ضربه خفیف، به ویژه در ناحیه استخوان ران و بازو



علل :

- کمبود طولانی مدت کلسیم و پروتئین در رژیم غذایی
- سطح پایین استروژن پس از یائسگی
- کاهش فعالیت با افزایش سن
- استعمال دخانیات و اعتیاد به الکل
- مصرف داروهای مسکن و کورتون
- بیماری های مزمن مانند دیابت
- کمبود ویتامین ها (به ویژه ویتامین دی و ث)
- پرکاری تیروئید
- سرطان
- زمینه ژنتیکی مساعد
- سن: در هر دو جنس پس از هفتادسالگی

عوامل افزایش دهنده خطر :

- جراحی برداشت تخمدان ها
- اشعه درمانی برای سرطان تخمدان
- فقر تغذیه ای، به خصوص کمبود کلسیم و ویتامین دی و پروتئین رژیم غذایی
- نوع ساختار بدن . خانم های لاغر با استخوان بندي كوچك نسبت به این عارضه مستعدترند.
- سابقه خانوادگی پوکی استخوان
- استعمال دخانیات و مصرف الکل
- مصرف داروهای تیروئید

پیشگیری :

- شروع درمان جایگزینی هورمونی با بروز یائسگی در خانم ها
- مصرف مقادیر کافی کلسیم تا ۱۵۰۰ میلی گرم در روز با مصرف شیر و فرآورده های لبنی یا مکمل های کلسیم
- ورزش منظم نظیر پیاده روی تند که در پیشگیری از پوکی استخوان بهتر از شناست .
- در مورد مصرف استروژن، کلسیم و فلورید پس از بروز یائسگی یا برداشت تخمدان ها با جراحی با پزشك مشورت شود.
- اجتناب از عوامل افزایش دهنده خطر ذکر شده در بالا تا حد امکان

عواقب مورد انتظار :

با رژیم غذایی مناسب، مکمل های کلسیم و فلوراید، ویتامین - د، ورزش و استروژن می توان سیر پوکی استخوان را متوقف کرده و احتمالاً روند آن را در جهت رسیدن به حالت طبیعی معکوس کرد. شکستگی های عارض شده ، با درمان قابل علاج است .

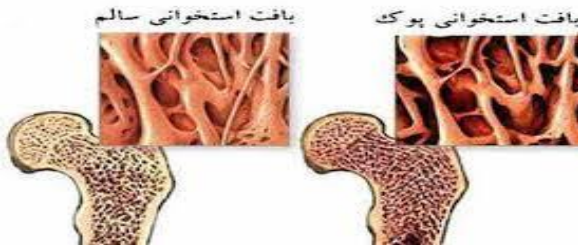
عوارض احتمالی: افتادن که باعث شکستگی، به

خصوص شکستگی استخوان ران یا ستون فقرات، می گردد. گاهی شکستگی به طور خودبه خود و بدون ضربه یا افتادن اتفاق می افتد. درد شدید و ناتوان کننده



بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

پوکی استخوان



واحد آموزش به بیمار

تدوین: ۱۳۹۶

بازنگری: ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E. 102

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amozech](https://t.me/bimar_amozech)

Insta:isa-diabet

درمان:

- بررسی های پزشکی شامل رادیوگرافی و تراکم نسبی استخوان ها می باشد.
- درمان با هدف تخفیف درد و پیشگیری از بروز شکستگی و گاهی، بازسازی ساختار استخوان ها انجام می شود.
- دوری از هر موقعیتی که ممکن است منجر به آسیب دیدگی گردد. از راه رفتن در خیابان های یخ زده یا بر روی سطوح خیس یا لغزنده خودداری کنید. هنگام بالا یا پایین رفتن از پلکان، نرده های پلکان را بگیرید و قبل از آن اطمینان حاصل کنید که نرده ها به اندازه کافی محکم باشند.
- در صورت تجویز استروژن، برای معاینه لگنی و انجام پاپ اسمیر به طور منظم به پزشک مراجعه کنید. ماهی یک بار پستان ها را از نظر وجود توده بررسی کنید. هرگونه خونریزی یا ترشح مهبلی را به پزشک گزارش دهید.
- از کمپرس گرم یا سرد به هر شکل برای تخفیف درد استفاده کنید.
- برای خوابیدن از تشک سفت استفاده کنید.
- در صورت صلاحدید پزشک از کمربند طبی استفاده کنید؛ وضعیت صحیح بدن را حفظ کند.

داروها:

- برای درد خفیف، مصرف داروهای بدون نسخه نظیر استامینوفن ممکن است کافی باشد.
- مکمل های کلسیم و ویتامین - د، درمان جایگزین هورمونی یا فلوراید ممکن است تجویز شود.
- قرص کلسیم و قرص آهن را باهم مصرف نکنید بهتر است قرص کلسیم با وعده غذایی خورده شود.
- سایر داروهای که روند تحلیل رفتن استخوان را کند کرده یا رشد استخوان را افزایش می دهند نیز ممکن است تجویز شوند.
- جهت انجام بهتر فعالیت ها با فیزیوتراپ خود مشورت کنید.

- از مصرف داروهای مؤثر بر هوشیاری نظیر داروهای خواب آور و آرامبخش ها، که ممکن است باعث افتادن و بروز شکستگی گردند، خودداری کنید.

فعالیت:

- ضمن حفظ فعالیت طبیعی خود از موقعیت هایی که با خطر افتادن همراهند، اجتناب کنید. ورزش، به خصوص ورزش های تحمل کننده وزن نظیر پیاده روی یا دویدن برای حفظ قدرت استخوانی توصیه می شود. از خم شدن، بلندکردن اجسام سنگین، وزنه برداری خودداری کنید.

رژیم غذایی:

از یک رژیم عادی متعادل حاوی مقادیر بالای پروتئین، کلسیم و ویتامین - د استفاده کنید؛ در صورت داشتن اضافه وزن از یک رژیم لاغری استفاده کنید.

از مواد سرشار از کلسیم مانند پنیر، کشک، تخم مرغ، دانه کنجد، بادام زمینی، سبزیجات برگ سبز استفاده کنید.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

- اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علائم پوکی استخوان باشید.
- بروز درد به ویژه پس از ضربه

مشاور علمی: آقای دکتر محمودرضا کریمی (متخصص ارتوپد)

منبع: نصیری، فریبا، برونر و سودارث، پرستاری داخلی جراحی-

ارتوپدی، ویرایش دوازدهم، نشر جامعه نگر، سال ۱۳۹۰.