

### آیا مبتلا به پوکی استخوان هستید؟

غالباً "پوکی استخوان بطور تصادفی و در پی عکس برداری با اشعه ایکس مشخص میشود.

در بسیاری از موارد تنها علامت پوکی استخوان درد پشت پس از ایستادن طولانی مدت می باشد.

گاهی اوقات هیچ نشانه ای از پوکی استخوان وجود ندارد تا اینکه شکستگی رخ دهد.

بهترین روش برای تشخیص پوکی استخوان سنجش تراکم استخوان ها یا دانسیتومتری است.



### راههای پیشگیری از پوکی استخوان:

- ❖ مصرف کلسیم لازم
- ❖ مصرف ویتامین D
- ❖ انجام تمرینات ورزشی
- ❖ نشستن و ایستادن و خوابیدن صحیح
- ❖ ترک سیگار و نکشیدن آن



دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

بیمارستان امام خمینی (ره) اسلام آباد غرب

### پوکی استخوان



تهیه و تنظیم: فاطمه مهری کارشناس پرستاری

تایید: سوپر وایزر آموزش سلامت

زیر نظر: دکتر حریف رشیدیان متخصص ارتوپدی

خرداد ۱۴۰۱

### پوکی استخوان:

بیماری خاموشی است که استحکام استخوان‌ها را به تدریج از بین می‌برد. روند استخوان‌سازی در بدن از هنگام تولد آغاز می‌شود و بطور متوسط تا حدودی ۳۵-۳۰ سالگی ادامه دارد و از آن پس روبه‌کاهش می‌گذارد و بافت استخوانی نازکتر و ضعیف‌تر می‌شود. استخوان‌های بدن وقتی کلسیم خود را از دست بدهند ضعیف و شکننده خواهند شد.

پوکی استخوان در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود. در زنان پس از یائسگی سرعت تخریب استخوان بیشتر می‌شود.

### عوامل موثر در ایجاد پوکی استخوان:

- ❖ افزایش سن
- ❖ کمبود کلسیم
- ❖ یائسگی
- ❖ فعالیت بدنی ناکافی
- ❖ سابقه خانوادگی
- ❖ مصرف بعضی داروها مانند داروهای کورتونی
- ❖ مصرف الکل و سیگار



### مشکلات افراد دچار پوکی استخوان:

استخوان‌های او با یک ضربه خفیف مانند نشستن ناگهانی، لغزیدن و پیچیدن، زمین خوردن و یا برخورد با اشیاء می‌شکند.

در این افراد جوش خوردن شکستگی بسیار سخت و طولانی است.

پوکی استخوان موجب خمیدگی پشت و پیدایش قوز نیز می‌شود.

کوتاه شدن تدریجی قد نیز از علائم تدریجی پوکی استخوان است.