

پیشگیری از پوکی استخوان

تغذیه سالم

رعایت رژیم غذایی غنی از کلسیم و ویتامین D، اساس پیشگیری از پوکی استخوان است.

- **منابع کلسیم:** لبنیات کم چرب، بادام، کلم بروکلی، ماهی ساردین
- **منابع ویتامین D:** تخم مرغ، ماهی‌های چرب، مکمل (با تجویز پزشک)، روزانه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قرار گرفتن محافظت شده در برابر نور خورشید

فعالیت بدنی منظم

ورزش‌های تحمل وزن مانند پیاده‌روی، دویدن آرام، کوهنوردی یا تمرینات مقاومتی باعث حفظ تراکم استخوان و تقویت عضلات می‌شوند. حداقل ۳ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش توصیه می‌شود.

پرهیز از عوامل خطر

- عدم مصرف دخانیات و الکل، چون هر دو باعث مهار ساخت استخوان می‌شوند.
- کاهش مصرف کافئین (قهوه، نوشابه و چای پررنگ) برای حفظ تعادل کلسیم بدن.

حفظ وزن مناسب

تغذیه مناسب و تعادل بین دریافت و مصرف انرژی به حفظ توده استخوانی کمک می‌کند.

چکاپ و تشخیص زودهنگام

تست DEXA برای زنان بالای ۶۵ سال، مردان بالای ۷۰ سال و افراد با عوامل خطر توصیه می‌شود.

تشخیص زودهنگام، کلید پیشگیری از شکستگی استخوان است.

📌 **نکته:** پیشگیری از پوکی استخوان به صورت قطعی امکان‌پذیر نیست، ولی رعایت نکات فوق، احتمال ابتلا را کاهش می‌دهد.

پوکی استخوان
یگ واقعیت قابل
کنترل است.
تشخیص به موقع،
درمان علمی و
پیشگیری مستمر
می‌تواند از
میلیون‌ها
شکستگی، ناتوانی
و هزینه درمانی
جلوگیری کند.

بی‌توجهی به
سلامت استخوان،
در جامعه امروز
غیرقابل قبول
است.



سازمان خدمات دانشجویی
مرکز بهداشت و سلامت

<https://his.ut.ac.ir>

<https://hse.ut.ac.ir>

روز جهانی پوکی استخوان



WORLD
OSTEOPOROSIS
DAY 20 OCTOBER

28 مهر ماه 1404

بی‌توجهی به سلامت
استخوان‌ها،
غیرقابل قبول است!

پوکی استخوان (OSTEOPOROSIS) چیست؟

تعریف علمی:

پوکی استخوان یکی از شایع‌ترین بیماری‌های متابولیک استخوان است که با کاهش تراکم و کیفیت بافت استخوانی شناخته می‌شود. در این وضعیت، ساختار درونی استخوان متخلخل و شکننده شده و استحکام خود را از دست می‌دهد.

پیامدها:

در نتیجه، حتی فشارهای خفیف یا حرکات ساده مانند خم شدن، عطسه یا زمین خوردن می‌تواند موجب شکستگی استخوان شود.

پیشرفت پنهان:

این بیماری معمولاً به صورت تدریجی و بی‌علامت پیشرفت می‌کند. ممکن است فرد تا زمان بروز نخستین شکستگی از وجود آن بی‌خبر بماند.

نواحی درگیر شایع:

استخوان‌های لگن، ستون فقرات، دنده‌ها و مچ دست بیش از سایر نواحی در معرض شکستگی قرار دارند.

عوارض:

شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان می‌توانند منجر به درد مزمن، کاهش قد، تغییر شکل بدن (دفورمیتی) و در نهایت کاهش کیفیت زندگی شوند.

چه کسانی در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند؟

گروه‌های پرخطر:

هر فردی ممکن است دچار پوکی استخوان شود، اما عوامل ژنتیکی، هورمونی، تغذیه‌ای و سبک زندگی نقش تعیین‌کننده‌ای دارند.

سن:

پس از ۵۰ سالگی تراکم استخوان به‌طور طبیعی کاهش می‌یابد. با این حال، در سنین پایین‌تر نیز در صورت تغذیه نامناسب یا بیماری‌های زمینه‌ای امکان بروز وجود دارد.

جنس:

زنان، به‌ویژه پس از یائسگی، به دلیل کاهش استروژن بیشتر در معرض ابتلا هستند. حدود ۱ زن از هر ۳ زن و ۱ مرد از هر ۵ مرد بالای ۵۰ سال در طول عمر خود دچار شکستگی ناشی از این بیماری می‌شوند.

سابقه خانوادگی:

سابقه شکستگی لگن یا ستون فقرات در والدین بر اثر این بیماری، خطر ابتلا را تا دو برابر افزایش می‌دهد.

سبک زندگی:

بی‌تحرکی، مصرف سیگار، مصرف الکل، مصرف زیاد کافئین و کمبود کلسیم و ویتامین D، روند تخریب استخوان را تسریع می‌کنند.

بیماری‌ها و داروها:

مصرف طولانی داروهای کورتونی و ابتلا به اختلالات تیروئید، دیابت یا وزن پایین بدن ($BMI < 18.5$) از عوامل مهم افزایش خطر هستند.

چه کسانی در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند؟

پوکی استخوان معمولاً بدون علامت است

در مراحل اولیه، پوکی استخوان معمولاً هیچ نشانه قابل‌توجهی ندارد. این ویژگی باعث می‌شود بسیاری از افراد سال‌ها از ابتلای خود بی‌خبر بمانند.

شکستگی‌های کوچک و غیرمنتظره:

گاهی اولین علامت، شکستگی‌های ناگهانی یا ترک‌های جزئی در لگن، مچ دست یا ستون فقرات است که حتی با ضربه خفیف یا زمین‌خوردن ساده ایجاد می‌شوند.

کاهش قد و تغییر شکل ستون فقرات:

تخریب استخوان‌های ستون فقرات می‌تواند باعث کاهش قد تدریجی و خمیدگی پشت (کیفوز) شود. این تغییرات معمولاً بدون درد شدید هستند و اغلب نادیده گرفته می‌شوند.

دردهای مبهم استخوانی یا عضلانی:

برخی افراد درد مبهم یا احساس فشار در پشت و ناحیه لگن را تجربه می‌کنند. این دردها ممکن است با فعالیت بدنی یا استراحت طولانی تشدید شوند.

نکته علمی:

تشخیص زودهنگام با سنجش تراکم استخوان (DEXA) و بررسی عوامل خطر، کلید پیشگیری از شکستگی‌های جدی است.