



موضوع:

مراقبت در پوکی استخوان

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

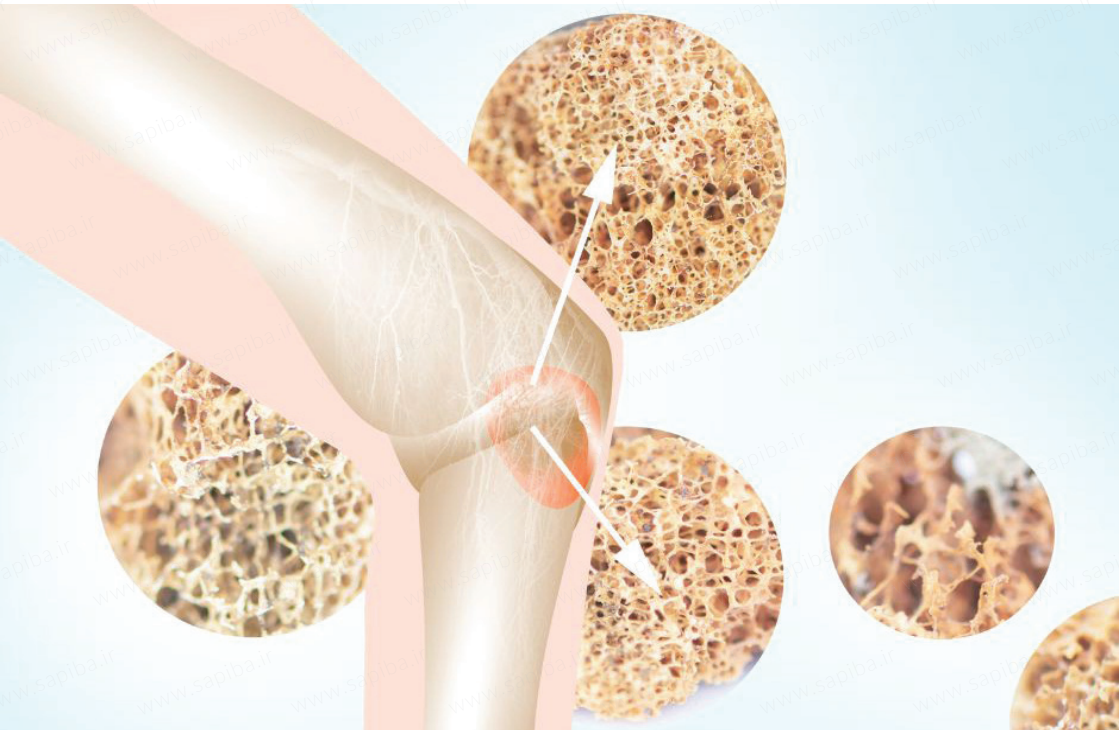
مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد



پمفلت آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی

عنوان آموزشی:

پوکی استخوان بیماری خاموش





پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان یا استئوپروز، بیماری خاموشی است که استحکام استخوان‌ها را به تدریج از بین می‌برد.

روند استخوان‌سازی در بدن از هنگام تولد آغاز می‌شود و به طور متوسط تا حدود ۳۵-۳۰ سالگی ادامه دارد و از آن پس رو به کاهش می‌گذارد و در نتیجه بافت استخوانی نازک‌تر و ضعیف‌تر می‌شود.

استخوان‌های بدن در اوایل سنین ۲۵ و اواخر سنین ۳۵ به حداکثر قدرت و استحکام می‌رسند و سپس آغاز به از دست دادن کلسیم می‌کنند.

استخوان‌های بدن وقتی کلسیم خود را از دست بدهند، ضعیف و شکننده خواهند شد و شکنندگی استخوان‌ها پدید می‌آید.

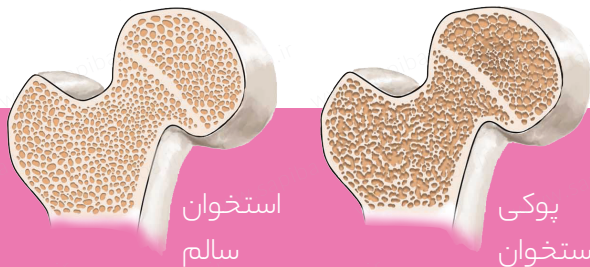
پوکی استخوان در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود. در بانوان، پس از یائسگی، این سرعت تخریبی استخوان بیشتر می‌شود و پوکی استخوان آغاز خواهد شد.

این بیماری را از آن جهت بیماری خاموش می‌نامند که تا زمانی که فرد دچار شکستگی استخوان و یا مجبور به سنجش تراکم بافت استخوانی نشده باشد، هیچ علامت و نشانه به خصوصی ندارد.

فردی که پوکی استخوان دارد، ممکن است با کمترین ضربه، افتادن و یا فشار شدیدی دچار شکستگی و آسیب استخوانی شود. اغلب این آسیب‌ها در ناحیه لگن، ستون فقرات (مهره‌های پشتی و کمری)، استخوان ران، مهره‌های گردن و مچ دست است.

توجه به سلامتی استخوان‌ها ارتباطی به سن ندارد. در دوران کودکی، زمانی که ساختن بافت استخوانی فعالانه صورت می‌گیرد به کودکان خود بیاموزیم که به سلامتی استخوان‌های خود بیندیشند. رژیم غذایی مناسب و فعالیت‌های بدنی، به آنها کمک می‌کند تا استخوان‌های محکمی داشته باشند.

رژیم غذایی نامناسب و فعالیت بدنی ناکافی، در دوران کودکی و نوجوانی (۹ تا ۱۸ سالگی)، منجر به بروز ضعف بافت استخوانی در دوران بزرگسالی خواهد شد. از طرفی با پیروی از یک برنامه غذایی مناسب و حاوی کلسیم به مقدار کافی و فعالیت بدنی منظم در دوران کودکی و نوجوانی، می‌توان خطر بروز پوکی استخوان را در دوران بزرگسالی کاهش داد.



برای مقابله با پوکی استخوان و پیامدهای ناشی از آن، هیچ‌گاه دیر نیست. زمانی پوکی استخوان را بیماری درمان‌ناپذیر می‌دانستند، ولی امروزه با استفاده از روش‌های نوین پزشکی، تشخیص زودهنگام، رژیم غذایی مناسب و فعالیت‌های بدنی گوناگون، نه تنها می‌توانند روند بیماری را کاهش دهند، بلکه موجب تقویت بافت‌های استخوانی و ترمیم آنها نیز می‌شوند.



پیشگیری از پوکی استخوان

پیشگیری از این بیماری، باید در تمام طول زندگی انجام گیرد و هدف از آن، افزایش تراکم بافت استخوان در سنین کودکی و نوجوانی و کاهش روند پوکی استخوان است. نکات مهمی که برای پیشگیری از پوکی استخوان باید در نظر داشت، عبارتند از:

◀ مصرف کلسیم لازم

مصرف روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز، برای زنان ضروری است. این میزان برای زنان ۵۰ سال به بالا باید به ۱۵۰۰ میلی گرم افزایش یابد. همچنین زنان حامله و شیرده باید حداقل ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در روز مصرف کنند. مواد غذایی غنی از کلسیم شیر، ماست، پنیر و ماهی هستند. یک لیوان شیر کم چرب ۳۰۰ میلی گرم و یک لیوان ماست کم



چرب ۴۰۰ میلی گرم کلسیم دارد. لبنیات کم چرب و بدون چربی حاوی کلسیم زیادی هستند.

در صورت عدم دسترسی به مواد حاوی کلسیم، می توان از مکمل های غذایی به همراه ویتامین D استفاده کرد. این مکمل ها را بهتر است به همراه وعده های غذایی و یا هنگام خواب خورد تا بیشتر جذب بدن شوند.

در نظر داشته باشید، موادی مثل قهوه، سیگار، گوشت قرمز و نوشیدنی های کافئین دار مانع از جذب کامل کلسیم دریافتی می شوند.

◀ مصرف ویتامین D

مصرف این ویتامین همراه با کلسیم موجب جذب بهتر کلسیم در بدن می شود. افرادی که دچار فقر ویتامین D هستند، به نرمی و یا پوکی استخوان دچار می شوند. بیماری نرمی استخوان یا راشیتیسم نیز شبیه پوکی استخوان است با این تفاوت که کمبود کلسیم منجر به نرم شدن استخوان ها و انحنای شدید آنها می شود.

بدین منظور پزشکان توصیه می کنند که برای جذب بهتر کلسیم مصرفی بدن، ویتامین D تجویز شود. به ویژه برای افرادی که کمتر از نور آفتاب بهره می گیرند و مجبور به استراحت در خانه هستند.

مواد غذایی مانند لبنیات، زرده تخم مرغ، بعضی ماهی ها، روغن ماهی و جگر به مقدار زیاد حاوی ویتامین D هستند.

انجام تمرینات ورزشی

داشتن تحرک و فعالیت‌های جسمانی، می‌تواند موجب استخوان سازی و افزایش نیروی عضلانی فرد شود. شنا کردن موجب سفت شدن مفاصل می‌شود و از دردهای استخوانی می‌کاهد. پیاده‌روی، ورزش ساده‌ای است که باید حداقل روزی ۳۰ دقیقه انجام شود تا اثر خود را بر بافت‌های استخوانی فرد بگذارد.



برای پیاده‌روی توجه به چند اصل مفید می‌باشد:

- مسافتی را انتخاب کنید که متناسب با توان جسمانی شما باشد.
- مسیر خود را ابتدا با قدم‌های آهسته طی و به تدریج گام‌های خود را تند کنید. چنانچه آمادگی بدنی کافی پیدا کردید، مسافت خود را بیشتر کنید. مسیرهای متنوع انتخاب کنید، به خودتان فشار نیاورید و دوست و همراهی خوب برای خود برگزینید.
- سعی کنید مسافتی معین و نه زمانی معین را برای پیاده‌روی انتخاب کنید.

◀ نشستن، ایستادن و خوابیدن صحیح

از جمله نکاتی است که می‌تواند موجب حفظ قامت و استخوان بندی بدن شود. هنگام نشستن، باسن خود را به سمت عقب بکشید و صاف بنشینید. هنگام ایستادن قوز نکنید تا ستون مهره‌ها انحنای پیدا نکند و هنگام خوابیدن سعی کنید بالش، زیر سر خود نگذارید تا ستون مهره‌ها شکل خود را حفظ کنند.



◀ ترک سیگار و نکشیدن سیگار

کشیدن سیگار، پوکی استخوان را به شدت افزایش می‌دهد.

◀ دارو درمانی

دارو درمانی با تجویز پزشک معالج، می‌تواند روند پوکی استخوان را در افراد، حتی سالخوردگان، کاهش دهد.