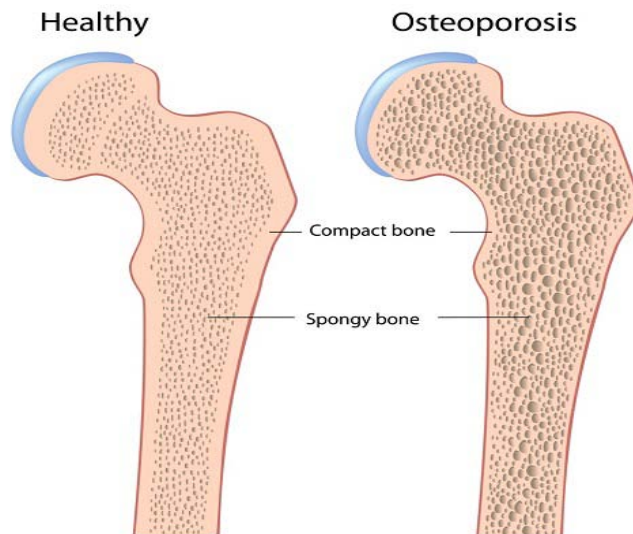


(استئوپروزیس) پوکی استخوان

استئوپروزیس از جمله شایعترین بیماریهای استخوانی است که زنان و مردان را درگیر می کند. این بیماری با افزایش سن ایجاد می شود خوشیختانه با انجام اقداماتی خاص می توان شانس بروز این بیماری را تا حد قابل ملاحظه ای کاهش داد و از بروز شکستگیهای استخوانی که در بسیاری از موارد سبب ناتوانی فرد می شود جلوگیری کرد. اگر فردی نیز مبتلا به استئوپروز باشد داروهای جدیدی وجود دارند که می توانند روند پیشرفت این بیماری را کاهش داد یا متوقف سازند. سن تنها فاکتور خطر بروز پوکی استخوان نیست. سایر بیماریها و حتی بعضی داروها نیز می توانند منجر به بروز این بیماری شوند. آزمایشات تشخیصی ساده ای نظیر تست اندازه گیری دانسیته استخوان می توانند اطلاعات با ارزشی را در مورد قدرت استخوان به فرد بدهند. داروهای جدیدی نیز وجود دارند که می توانند سبب کاهش پیشرفت پوکی استخوان شوند.



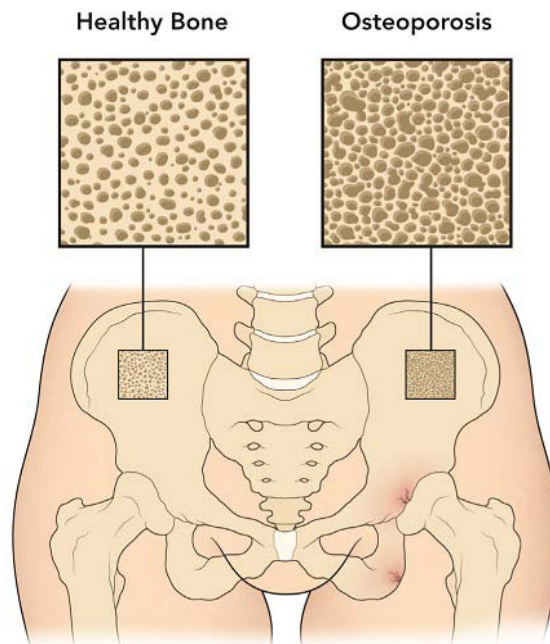
پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان یک نوع بیماری بی سروصدای استخوانها است که سبب ضعیف شدن آنها شده و آنها را مستعد شکستگی می کند. استخوان نیز همانند سایر بافتهای بدن، بافتی فعال بوده و مرتب در حال تغییرات است به گونه ای که بافتهای قدیمی تخریب شده، و توسط بافت استخوانی و جدید جایگزین سالگی با تغییر تعادل میان تخریب بافت استخوانی در ساخته شدن بافت جدید 30 می شوند. بعد از سن آرام آرام استخوانها قدرت خود را از دست می دهند در این سن میزان تخریب بیشتر از ساخته شدن خواهد بود و در نتیجه رفته رفته استخوانها نازکتر و ضعیفتر می شوند. بهاری کاملاً بی سر و صدا و خاموش است زیرا تا زمان بروز شکستگی در استخوان، فرد بیمار هیچگونه علامتی نخواهد داشت. در صورت شایعترین وجود پوکی استخوان حتی با کوچکترین ضربه نیز استخوانها دچار شکستگی خواهند شد محلهای شکستگی، ستون مهره ها، مچ دست و لگن می باشد شکستگیهای ستون فقرات و بخصوص لگن ممکن است منجر به بروز دردهای مزمن، ناتوانیهای طولانی مدت و حتی مرگ شوند. هدف از درمان پوکی استخوان در مرحله اول پیشگیری از بروز این شکستگیها می باشد.

علائم:

فاکتورهای زیادی وجود دارند که سبب بروز پوکی استخوان و شکستگی ناشی از آن می شوند، بعضی از شناخت فاکتورهای خطر در فرد بسیار مهم می .این فاکتورها قابل تغییر می باشند اما بعضی دیگر خیر باشند، زیرا می توان با شناسایی این فاکتورها و انجام اقدامات خاص شانس بروز پوکی استخوان را تا حد ممکن کاهش داد.

فاکتورهای خطر اصلی شامل سن بالا (معمولاً از ۳۰ سالگی شروع می شود اما بعد از ۵۰ سالگی تشدید می یابد)، نژادهای غیرسرخپوست و سفید آسیایی، وجود ساختارهای استخوانی کوچکتر، سابقه خانوادگی مثبت و یا وجود شکستگیهای ناشی از پوکی استخوان در والدین یا هم خونها ، وجود شکستگیهای قبلی ثانویه به ضربات اندک بخصوص بعد از سن ۵۰ سالگی ، اختلال و کمبود در هورمونهای جنسی بخصوص کمبود استروژن در زنها و نیز در مردها، بی اشتها، بی اشتها، اعتیاد به الکل، دریافت بعضی داروهای خاص نظیر اندک در رژیم غذایی، بی تحرکی و کمی فعالیتها، بدنی، D کلسیم و ویتامین کورتون ها، تجویز بیش از حد هورمونهای تیروئیدی، هپارین و ضدانعقادها، دیگر، داروهای ضد تشنج خاص نظیر فنی توئین و وجود بیماریهای خاصی می توانند بر روی استخوان تأثیر گذارند، نظیر بیماریهای هورمونی (پرکاری تیروئید، کم کاری غده پاراتیروئید و بیماری کوشینگ) و بیماریهای التهاب مفصلی.



تشخیص پوکی استخوان چگونه است؟

یک روش تشخیصی ساده، در اندازه گیری دانسیته و تراکم استخوان در قسمت‌های مختلف بدن نظیر ستون مهره ها و لگن می باشد که می تواند به تشخیص پوکی استخوان کمک کند. از روشهای عکسبرداری خاصی می توان جهت تشخیص استفاده نمود

درمان پوکی استخوان چگونه است؟

- مطمئن شوید که دریافت کلسیم در رژیم غذایی شما کامل و به مقدار کافی می باشد - دریافت کنید، زیرا این ویتامین برای جذب کلسیم و حفظ قدرت استخوانها لازم D به مقدار کافی ویتامین - است.
- حتماً فعالیت های منظم بدنی ، بخصوص فعالیتهایی که در آنها وزن بدن به استخوانها فشار می آورد، - داشته باشید.
- روشهای داروئی خاصی نیز وجود دارند که می توان از آنها جهت پیشگیری یا درمان پوکی استخوان، - استفاده نمود. این داروها شامل : بیس فسفوناتها، کلسیتونین، روشهای هورمون درمانی یا استروژن درمانی می باشد
- تنظیم يك برنامه توسط فیزیوتراپیست جهت پیشگیری و درمان -

8

Ways To Prevent Osteoporosis

- 1 Avoid drinking Alcohol-** it reduces blood serum calcium level
- 2 Avoid Smoking or using Tobacco orally-** it reduces blood calcium
- 3 Avoid use steroidal drugs for long.** Those decreases serum calcium level
- 4 Get "Serum Calcium" (amount of calcium in blood) checked regularly** in nearest laboratory, it is the amount of calcium in blood. If serum calcium is low, blood takes calcium from bones called "Bone Resorption" leads to Osteoporosis.
Total calcium normally ranges between 9.5-10.5 mg/dL.
- 5 Drink milk everyday,** It is a rich source of calcium
- 6 Take calcium rich food** in diet like almond, figs, beans, spinach etc.
- 7 Go out daily in early morning or evening** in mild sunlight, it helps vitamin 'D' formation in skin which is important for calcium absorption in body
- 8 Get BMD test done in every 6 months** to monitor Osteoporosis severity and treatment; and visit your Doctor regularly, for bone health check-up

پیشگیری :

همانطور که گفته . تغییر روش زندگی، بهترین وسیله پیشگیری از بروز پوکی استخوان می باشد مصرف کنید. اگر سیگاری هستید آنرا ترک D شد در رژیم غذایی خود به مقدار کافی کلسیم و ویتامین کنید. ورزشهای خاصی که در آنها وزن بدن بر استخوانها فشار می آورد انجام دهید در صورت وجود بیماری زمینه ای خاصی که سبب بروز پوکی استخوان می شود آن را درمان کنید تا حد ممکن از داروهایی که سبب پوکی استخوان می شوند، اجتناب کنید یا کمتر مصرف کنید اگر ممکن است شانس ایجاد صدمات و ضربات در شما زیاد باشد، حتماً از ابزارهای محافظتی از استخوانها و مفاصل استفاده نمائید. تهدید کننده ترین عارضه جانبی پوکی استخوانها شکستگی ها می باشد بخصوص شکستگیهای ستون فقرات و لگن اصلی ترین هدف . می تواند منجر به بروز دردهای مزمن ، ناتوانیهای طولانی مدت و حتی مرگ شود . درمانی پوکی استخوان نیز پیشگیری از بروز شکستگی می باشد