



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان شهدای سلامت نی ریز

پوکی استخوان

تهیه کننده: میترا عباسی

کارشناس ارشد پرستاری

تاریخ تهیه: بهار 1401

تاریخ بازنگری: بهار 1404

منبع:

1- داخلی جراحی برونر سودارت

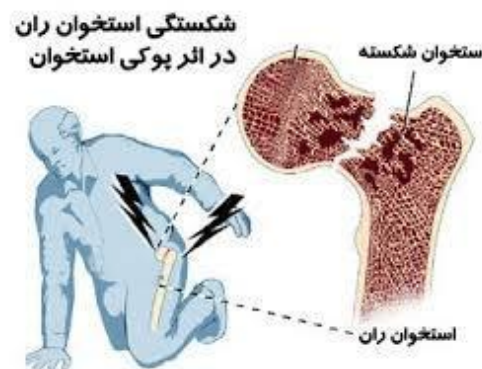
2- آموزش به بیمار و خانواده- 1389 چاپ دوم-

فاطمه غفاری، زهرا فتوکیان

تایید کننده: دکتر محمد صادق قاسم پور متخصص

داخلی

پوکی استخوان یا استئوپروز بیماری خاموشی است که استحکام استخوان ها را به تدریج از بین می برد. این بیماری را از آن جهت خاموش می نامند که تا زمانی که فرد دچار شکستگی استخوان ها یا مجبور به انجام آزمایش بررسی تراکم استخوان نشده باشد هیچگونه علامت و نشانه خاصی ندارد.



عوامل ایجاد کننده پوکی استخوان:

* افزایش سن

* یائسگی و کاهش هورمون های جنسی

* سابقه فامیلی

* نژاد و عوامل ارثی

* رژیم غذایی نامناسب

* تحرک ناکافی

* مصرف دخانیات و الکل

* مصرف داروهای کورتون دار و ادرار آور

علائم:

متاسفانه پوکی استخوان تا قبل از ایجاد شکستگی یک بیماری خاموش است. در واقع اولین علامت بارز بیماری وقوع یک شکستگی و علائم ناشی از شکستگی مثل درد ناگهانی، تغییر شکل و ایجاد قوز در ستون فقرات، کاهش قد و ناتوانی در حرکت است.

درمان:

- 1- رعایت رژیم غذایی متعادل سرشار از کلسیم و مصرف مکمل های کلسیم ، D و ویتامین مصرف مواد غذایی مثل غلات، سبزیجات، میوه ها، فرآورده های لبنی
- 2- انجام ورزش های تحمل وزن به طور منظم و مرتب، ۳ روز یا بیشتر در هفته هر بار به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه
- 3- درمان دارویی

پایده روی بهترین جایگزین برای انواع ورزش ها برای جلوگیری از پوکی استخوان است

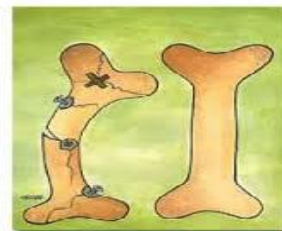
نکات مهم جهت پیشگیری از پوکی استخوان باید در نظر داشت، عبارتند از:

- 1- تغذیه: تغذیه سالم و رژیم غذایی متعادل و غنی از یکی از راههای پیشگیری کلسیم و ویتامین D



با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می

توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید.



افراد دچار پوکی استخوان بهتر است به تمرینات هوازی در آب، شناکردن، ورزش های هوازی نشسته و آرام با کمک صندلی یا دوچرخه ثابت بپردازند.
3- اجتناب از مصرف الکل و کافئین
3- دارودرمانی: طبق نظر پزشک

1000 میلی گرم در روز است. شیر، پنیر، ماست، سبزی ها، میوه ها، حبوبات و غذاهای دریایی به ویژه ماهی در غذای روزانه گنجانده شود. با پیاده روی در هوای آفتابی ویتامین مورد نیاز بدن را تامین کنید. در صورت عدم دسترسی به مواد حاوی کلسیم می توان از مکمل های غذایی به همراه استفاده کرد. این مکمل ها را بهتر است به ویتامین D همراه وعده های غذایی و یا هنگام خواب خورد تا بیشتر جذب بدن شوند موادغذائی مانند لبنیات، زرده تخم مرغ، بعضی ماهی ها، روغن ماهی و جگر به مقدار زیادی حاوی هستند. برای دریافت کلسیم مورد نیاز ویتامین D توانید از فهرست غذاهای غنی از کلسیم استفاده کنید.

2- فعالیت بدنی مناسب:

ورزش منظم سبب افزایش قدرت عضلانی، تعادل، افزایش قدرت و استحکام استخوان ها می شود.

ورزش هایی مانند شنا کردن، پیاده روی، دویدن آهسته، کوه پیمایی ، بالارفتن از پله مناسبترین ورزش ها میباشند. پیاده روی ورزش ساده ای است که باید حداقل روزی 30 دقیقه انجام شود تا اثر خود را بر بافت های استخوانی بگذارد.