



کلمه استخوان ، محکم بودن را به یاد ما می آورد . ماده اصلی که سختی و شکل استخوان را به وجود می آورد، کلسیم است . ذخیره شدن کلسیم در استخوان قبل از تولد آغاز می شود و تا سن ۳۰ سالگی ادامه دارد . در ۳۰ سالگی استخوانهای یک فرد سالم به بیشترین سختی خود می رسد . اگر فعالیت بدنی وجود نداشته باشد یا غذای حاوی کلسیم کم مصرف شود ، به تدریج کلسیم استخوانها کم شده و استخوانها شکننده می شوند . به این حالت ((پوکی استخوان)) می گویند .

پوکی استخوان یک تهدید جدی است و تشخیص زود رس اولین قدم مبارزه با آن است و قابل پیشگیری و درمان است .



عوامل موثر در پوکی استخوان

افزایش سن

یائسگی

فعالیت بدنی ناکافی

مصرف ناکافی لبنیات

مصرف سیگار ، الکل و دخانیات

زایمان زیاد و با فاصله کمتر از ۳ سال

سابقه خانوادگی

مصرف بعضی از داروها مانند داروهای کورتونی

پوکی استخوان ، یک بیماری خاموش است زیرا بدون هیچ علامتی ، کم کم به وجود می آید، دقت کنید که هم زنان و هم مردان در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند .

فرد مبتلا به پوکی استخوان با چه مشکلاتی روبرو است ؟



استخوانهای او با یک ضربه خفیف مثل نشستن ناگهانی

لغزیدن و پیچ خوردن، زمین خوردن و یا برخورد با اشیاء می شکنند . (حتی ممکن است بدون هیچ ضربه ای خود بخود بشکنند)

در این افراد جوش خوردن شکستگی خیلی سخت و طولانی است . بنابراین باید مدت طولانی تری در بیمارستان بستری شوند .

گاهی این افراد از دردهای مزمن و خفیف استخوانی هم رنج می برند .

پوکی استخوان موجب خمیدگی پشت و پیدایش قوز نیز می شود .

کوتاه شدن تدریجی قد نیز از علائم پوکی استخوان است .

تغذیه و ورزش مناسب عمدتاً در پیشگیری از پوکی استخوان موثرند . میزان کلسیم روزانه برای بزرگسالان بین ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم است . هر لیوان شیر دارای ۳۰۰ میلی گرم کلسیم است .

برای پیشگیری از پوکی استخوان و با جلوگیری از پیشرفت آن چه باید کرد ؟

به طور منظم ورزش کنید . ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوانها است . (پیاده روی ورزش مناسبی است . اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید ، قبل از آغاز هر گونه تمرین ورزشی با پزشک خود مشورت کنید)





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا شهرستان مانه و سملقان

خود مراقبتی و راهکارهای پیشگیری از پوکی استخوان



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان :
nkums.ac.ir/category/1541

✚ شربت های کاهنده اسید معده موجب کاهش جذب کلسیم غذا می گردند . بنابراین از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آنها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمایید .

✚ اسید فسفریک نوشابه های گازدار مانع جذب کلسیم غذا می شوند . پس تا حد امکان از مصرف نوشابه های گازدار اجتناب نمایید .



✚ ویتامین ((د)) با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می کند .

✚ در وجود پوکی استخوان علاوه بر توصیه های فوق نیاز به دارو درمانی به همراه مصرف کلسیم و ویتامین ((د)) دارید .



✚ هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم ، به خصوص لبنیات پاستوریزه کم چربی مصرف کنید . گروه لبنیات (شیر ماست ، پنیر ، کشک کم نمک) از منابع خوب کلسیم می باشند .



✚ شیر منبع خوبی برای کلسیم است . اما اضافه کردن چای ، پودر نسکافه ، پودر کاکائو و قهوه به شیر ، موجب کاهش جذب کلسیم شیر می شود .

