

استئوپروز

پوکی استخوان

بیماری خاموش



۲. ورزش مناسب

ورزش یکی از عوامل مهم برای قرارگرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان هاست. پیاده روی ورزش مناسبی است، اما سالمندان مبتلا به پوکی استخوان قبل از آغاز هرگونه تمرین ورزشی باید با پزشک مشورت کنند.

۳. برنامه مکمل یاری ویتامین D و کلسیم در سالمندان

- ارائه ماهیانه یک دوز مکمل خوراکی ویتامین (D) (۵۰۰۰۰ واحد) برای پیشگیری از کمبود ویتامین D
- توصیه به مصرف روزانه یک عدد مکمل کلسیم (حاوی ۵۰۰ میلی گرم کلسیم) یا کلسیم D (حاوی ۵۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین D)
- دریافت مکمل منیزیم نیز در صورت وجود کمبود سطوح آن، می تواند کمک کننده باشد.

منابع:

- راهنمای بهبود شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی
- برگرفته از کتاب مروری برطب سالمندان ازدانشگاه علوم پزشکی سمنان

تهیه و تنظیم:

الهه بهرام d
کارشناسی ارشدسلامت سالمندی
واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریها
شبکه بهداشت ودرمان میامی
elahebah@gmail.com

• ویتامین D با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می کند. برای تأمین آن توصیه می شود ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیریم. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیری ندارد.

• شربت های کاهش دهنده اسید معده جذب کلسیم غذا را دچار اختلال می کند. بنابراین توصیه می شود از مصرف خودسرانه و غیرضروری آنها خودداری شود.

• میوه ها و سبزی ها میزان زیادی ریزمغذی مانند فولات، منیزیوم، پتاسیم و آنتی اکسیدان های مثل ویتامین C و کاروتنوئیدها را فراهم می کند. مطالعات نشان داده است دریافت سبزی و میوه به مقدار پنج واحد و بیشتر در روز با حفظ سلامت توده استخوانی در زنان و مردان همراه است.

• سبزی های برگ سبز مانند اسفناج، جعفری، بروکلی؛ همین طور جگر و ماهی منابع مهم ویتامین K به شمار می آید و باید در رژیم غذایی روزانه سالمندان

قرار بگیرد. زیرا دریافت ناکافی این ویتامین باعث از دست دادن توده استخوان وابسته به سن و افزایش خطر شکستگی می شود.

• غذاهای دریایی علاوه بر تامین پروتئین، به دلیل دارا بودن امگا ۳ دارای اثرات ضدالتهابی بوده

و به طور سازنده با سلامت استخوان به ویژه در مردان ارتباط دارد. بنابراین توصیه می شود دو بار در هفته غذای دریایی مصرف شود.

ب) عوامل قابل کنترل و پیشگیری:

۱. کاهش وزن
۲. تحرک کم
۳. تغذیه: مواردی نظیر مصرف ناکافی کلسیم و ویتامین D، اعمال جراحی دستگاه گوارش و مصرف قهوه زیاد این موضوع را تشدید می کند.
۴. مصرف سیگار
۵. مصرف الکل
۶. مصرف طولانی برخی داروها
۷. سابقه شکستگی پس از ۴۰ سالگی به دنبال ضربه های کوچک و متوسط.

راه کارهای پیشگیری از پوکی استخوان یا جلوگیری از پیشرفت آن

۱. تغذیه مناسب:

- هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم، به ویژه لبنیات کم چرب مصرف کنند. شیر، ماست، پنیر و کشک، انواع کلم، برگ های تربچه، جعفری، بادام، فندق، کنجد، پرتقال از منابع خوب کلسیم محسوب می شود.
- شیر منبع خوبی برای کلسیم است، اما اضافه کردن چای، پودر نسکافه، پودر کاکائو و قهوه به شیر، از جذب شدن کلسیم جلوگیری می کند.
- نوشابه های گازدار جلوی جذب کلسیم را می گیرد.



پوکی استخوان

نشانه های پوکی استخوان

۱. شکستگی استخوان ها: به عنوان مثال مچ دست با ضربه خفیف یا افتادن ساده یا بدون علت
۲. درد ناگهانی و شدید در ستون فقرات
۳. قوز دار شدن ستون فقرات
۴. کوتاه شدن تدریجی قد نسبت به گذشته
۵. دردهای مزمن و خفیف استخوانی

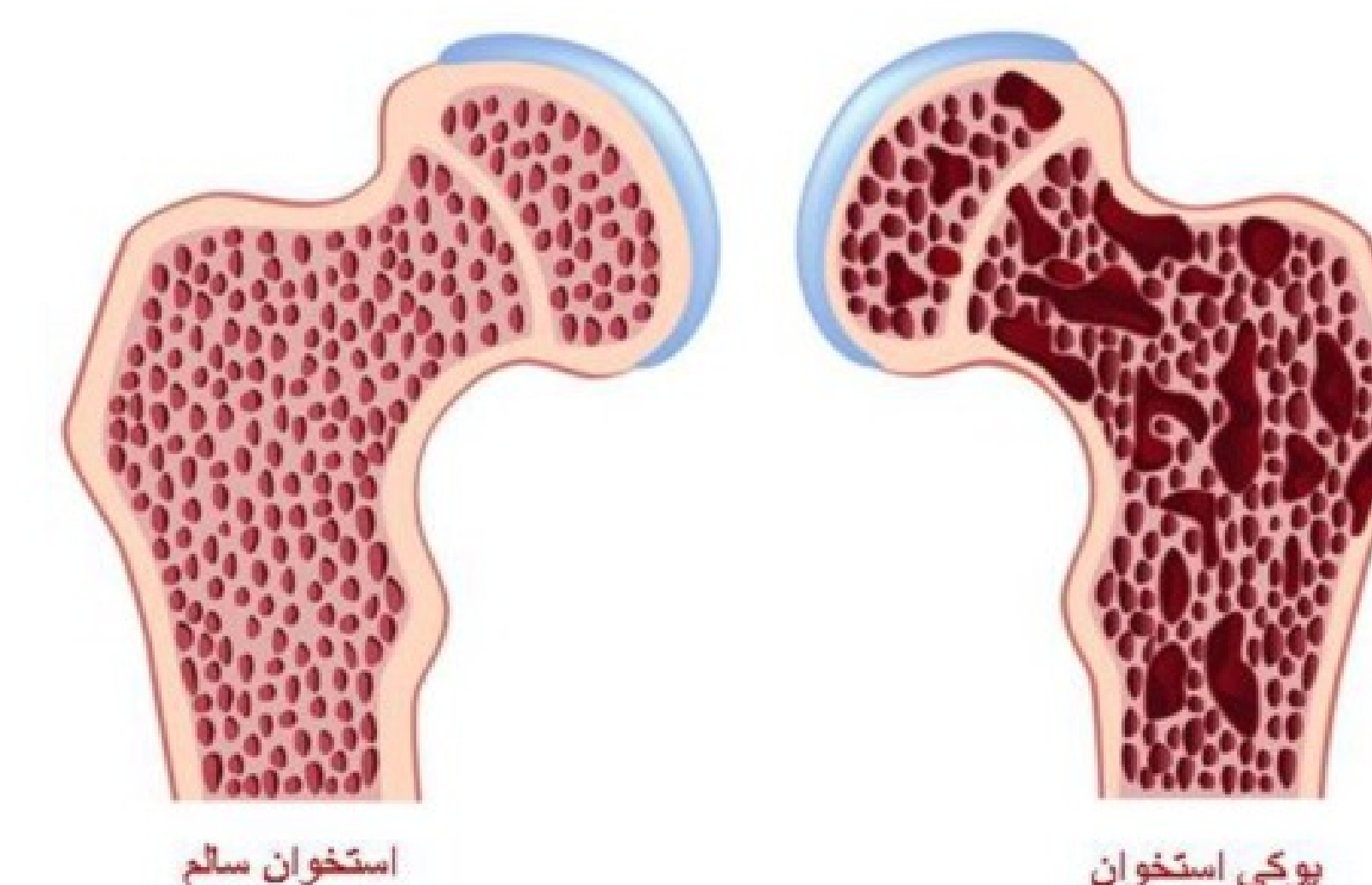
عوامل ایجاد پوکی استخوان

الف) عوامل غیر قابل کنترل و پیشگیری:

۱. سن
۲. جنس
۳. کمبود هورمون با نشانه هایی نظیر یائسگی قبل از ۴۵ سالگی، برداشتن تخمدان، پایین بودن سطح تستوسترون در مردان
۴. سابقه فامیلی
۵. نوع استخوان بندی (لاغری و کوچکی اندام)
۶. نژاد
۷. ابتلا به برخی بیماری ها نظیر پرکاری تیروئید، بیماری مزمن کبد، کلیه و دیابت

پوکی استخوان یکی از رایج ترین بیماری هایی است که در سالمندان بروز پیدا می کند، اما می تواند در هر سنی رخ دهد. حدود نیمی از زنان مسن تر از ۴۵ سال و ۹۰ درصد زنان مسن تر از ۷۵ سال به بیماری پوکی استخوان مبتلا می شوند. مردان مسن نیز به پوکی استخوان مبتلا می شوند که البته میزان ابتلای آنان کمتر از زنان است. به طور تقریبی از هر سه زن یک نفر و از هر دوازده مرد، یک نفر به پوکی استخوان مبتلا می شوند و این امر منجر به شکستگی های ناتوان کننده در مبتلایان می شود، این در حالی است که تعداد اندکی از مبتلایان به پوکی استخوان مورد بررسی و ارزیابی قرار می گیرند.

Osteoporosis



استخوان سالم

پوکی استخوان