

## علت پوکی استخوان و راههای پیشگیری از آن

یکی از اصطلاحات پزشکی که این روزها بسیار شنیده می‌شود، پوکی استخوان است. این عارضه با شیوع گسترده، حتی در مواردی افراد نه چندان مسن را نیز درگیر عوارض خود می‌کند. پوکی استخوان یا استئوپروز (Osteoporosis)، همانطور که از نامش پیداست، به معنی کم شدن تراکم استخوان است که بدنبال آن قدرت و استحکام استخوان کم شده و تحت این شرایط استخوان در معرض آسیب و شکستگی قرار می‌گیرد.

پوکی استخوان باعث ضعیف و سست شدن استخوان‌ها می‌شود. در این بیماری استخوان‌ها به قدری ضعیف می‌شوند که به زمین خوردن یا حتی فشارهای خفیفی مثل خم شدن یا سرفه کردن باعث شکستگی استخوان می‌شود. شکستگی‌های ناشی از بیماری پوکی استخوان عموماً در نواحی باسن، لگن، مچ دست یا ستون فقرات ایجاد می‌شود. استخوان بافت زنده‌ای است که عموماً شکسته یا تعویض می‌شود. پوکی استخوان زمانی ایجاد می‌شود که ایجاد استخوان جدید با حذف استخوان قدیمی سازگاری ندارد. علائم پوکی استخوان زنان و مردان را تحت تاثیر قرار می‌دهد و محدودیت به قومیت خاصی نمی‌شود. اما این بیماری در زنان آسیایی و سفیدپوست، مخصوصاً زنانی که دوره یائسگی را سپری کرده‌اند، بیشتر مشاهده می‌شود. دارو، رژیم غذایی سالم و ورزش‌های استقامتی به جلوگیری از این بیماری و استحکام استخوان‌های ضعیف کمک می‌کند.

پوکی استخوان معمولاً بتدریج پیشرفت می‌کند و در ابتدا، هیچ علامتی از خود بروز نمی‌دهد تا وقتی که شکستگی ایجاد شود. پوکی استخوان یا استئوپروز می‌تواند در هر استخوانی از بدن ایجاد شود ولی معمولاً شکستگی ناشی از آن، در استخوان‌های ستون مهره‌ها، لگن و ران بیشتر دیده می‌شود.



## چه کسانی بیشتر به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند؟

اغلب افراد در سنین بالا به پوکی استخوان دچار خواهند شد، ولی در زنان پوکی استخوان حتی ممکن است قبل از سن یائسگی آغاز شود؛ با این وجود، شکستگی‌های ناشی از آن در سنین بالاتر ایجاد می‌گردد. بیشترین افرادی که در معرض شکستگی ناشی از پوکی استخوان قرار می‌گیرند، زنان یائسه هستند؛ زیرا در این دوران سطح استروژن به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد.

شکستگی‌های لگن و خیم‌ترین عارضه استئوپروز یا پوکی استخوان است که سه چهارم شکستگی‌های لگنی در زنان رخ می‌دهد. اگر سنجش تراکم مواد معدنی استخوان را معیار قرار دهیم، تعداد قابل توجهی از زنان بویژه در دوران یائسگی، دچار کاهش توده استخوانی در گردن و استخوان ران می‌باشند.

## علل پوکی استخوان

در سطوح اولیه پوکی استخوان عموماً هیچ علائمی وجود ندارد. اما وقتی استخوان‌ها به علت پوکی استخوان ضعیف شدند، علائم پوکی استخوان شامل موارد زیر هستند:

- کمردرد، مخصوصاً ناشی از شکستگی یا پوکی استخوان

- کاهش قد در طول زمان

- شکستگی استخوان که آسانتر از حدانتظار صورت می‌گیرد

**دلایلی که می‌تواند ریسک ابتلا به پوکی استخوان را بالا ببرد عبارتند از:**

- افزایش سن
- عوامل ژنتیکی
- استعمال دخانیات و الکل
- نداشتن تحرک بدنی (ورزش) مناسب و کافی
- کمبود مواد معدنی مانند کلسیم، پروتئین و ویتامین دی
- بیماری‌هایی مانند پرکاری تیروئید، کم‌کاری غده جنسی، آرتريت روماتوئید، بیماری کوشینگ، دیابت و...
- مصرف برخی داروها مثل کورتن، لووتیروکسین، فورزماید، هپارین، فینیتوئین و ... به مدت طولانی

لازم به ذکر است، در رژیم‌های غذایی نامناسبی که با رعایت آنها فرد دچار کمبود مواد معدنی خواهد شد، بدن این کمبودها را از بافت‌های استخوانی تأمین می‌کند و این

بسمه تعالی



# پوکی استخوان



تهیه کننده :  
واحد آموزش سلامت همگانی  
بیمارستان بنت الهدی بجنورد  
سال ۱۴۰۰

زمینه‌ای برای پوکی استخوان تشخیص داده شود، انجام خواهد شد. تشخیص استئوپروز، معمولاً با تست سنجش تراکم استخوان انجام می‌شود و معمولاً در سنین بالا مسجل می‌شود. سنجش تراکم استخوان معمولاً در سنین بالا یا در پی یک شکستگی حادث توسط پزشک متخصص درخواست می‌گردد. عکس‌های رادیوگرافی شاخص خوبی برای تشخیص پوکی استخوان نخواهند بود؛ زیرا نفوذ کم یا بیش از حد اشعه در فیلم عکاسی، روی کیفیت آن تأثیر می‌گذارد و تشخیص را مختل می‌کند. بهترین راه تشخیص استئوپروز، براساس سنجش تراکم ماده معدنی استخوان می‌باشد.

## درمان پوکی استخوان

استئوپروز یا پوکی استخوان بیماری است که با تشخیص زود هنگام و اقدامات درمانی مناسب و به موقع، می‌توان از پیشرفت آن جلوگیری کرد و در مواردی روند بیماری را معکوس نمود تا بهبودی برای بیماری حاصل شود.

شماره تلفن بیمارستان : ۰۵۸۳۲۳۶۵۵۱ - ۴

سایت بیمارستان :

[www.bentolhoda.nkums.ac.ir](http://www.bentolhoda.nkums.ac.ir)

کانال آموزش بیمار بیمارستان بنت الهدی :

[@bimarestan-bentolhoda](https://www.instagram.com/bimarestan-bentolhoda)

روند، در طول زمان باعث فقر استخوان‌ها و در نتیجه پوکی استخوان می‌گردد.

توجه : طبق تحقیقات جدید، مصرف کافئین تأثیر چندانی در استئوپروز نخواهد داشت.

## علائم پوکی استخوان

برخلاف بسیاری از بیماری‌های مزمن، پوکی استخوان جز در مواردی که فرد را با شکستگی مواجه می‌کند، علامتی ندارد؛ به همین دلیل استئوپروز را بیماری خاموش نیز می‌نامند. بیشترین شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان به ترتیب در ستون مهره‌ها، استخوان ران و لگن رخ می‌دهد. شکستگی‌های لگن وخیم‌ترین عارضه استئوپروز بوده و حتی در برخی از موارد، می‌تواند سبب مرگ بیمار شوند.

شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان اغلب به دلیل حوادث بسیار معمولی ایجاد می‌شوند که افراد سالم به هیچ وجه در آن موقعیتها دچار شکستگی نخواهند شد. به عنوان مثال می‌توان به شکستگی‌های مهره‌ای اشاره نمود که در بسیاری از آنها با یک فشار مختصر مانند بلند کردن یک جسم، عطسه کردن و خم شدن رخ می‌دهند.

## تشخیص پوکی استخوان

معمولاً تست سنجش پوکی استخوان در خانم‌هایی که در سن یائسگی به سر می‌برند یا در مواردی که عامل