



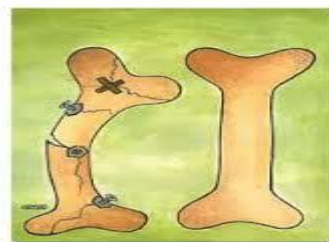
دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان جوادالائمه خرامه

پوکی استخوان (بیماری خاموش)

تهیه کننده	فاطمه شیروانی کارشناس پرستاری
تایید کننده	دکتر فاطمه گریست متخصص داخلی
سال تهیه	بهار ۱۴۰۵
منبع	برونر سودارت ارتوپدی ۲۰۲۶

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.



۳- اجتناب از مصرف الکل و کافئین (قهوه)

۴- دارودرمانی: طبق نظر پزشک

توانید از فهرست غذاهای غنی از کلسیم که در زیر آمده است استفاده کنید:

نوع ماده غذایی	مقدار ماده غذایی	مقدار کلسیم موجود (میلی گرم)
شیر	یک لیوان	۳۰۰
ماست	یک لیوان	۳۰۰
پنیر	۵ گرم	۱۵۰
کشک	۵ قاشق غذاخوری	۳۰۰
انواع ماهی	۳ تکه متوسط	۳۰۰

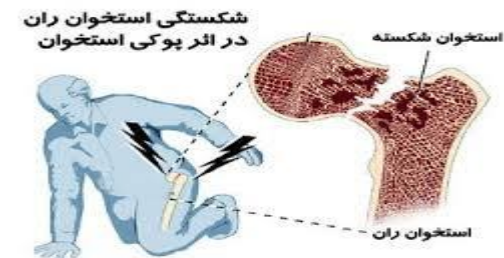
۲- فعالیت بدنی مناسب:

ورزش منظم سبب افزایش قدرت عضلاتی، 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 می باشند.

پیاده روی ورزش ساده ای است که باید حداقل روزی ۳۰ دقیقه انجام شود تا اثر خود را بر بافت های استخوانی بگذارد.

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:

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

پیاده 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:

۱- تغذیه: تغذیه سالم و رژیم غذایی متعادل و غنی از کلسیم و ویتامین D یکی از راههای پیشگیری است. مصرف روزانه ۱۵۰۰-۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز ضروری 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 D مورد نیاز بدن را تامین کنید. در صورت عدم دسترسی به مواد حاوی کلسیم می توان از مکمل های غذایی به همراه ویتامین D استفاده کرد. این مکمل ها را بهتر است به همراه وعده های غذایی و یا هنگام خواب خورد تا بیشتر جذب بدن شوند. مواد غذایی مانند لبنیات، زرده تخم مرغ، بعضی ماهی ها، روغن ماهی و جگر به مقدار زیادی حاوی ویتامین D هستند. برای دریافت کلسیم مورد نیاز می