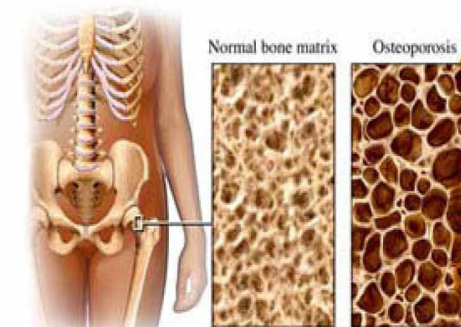




دانشگاه پزشکی
پرویس امام سجاد (ع)

واحد تربیت بدنی

پوکی استخوان Osteoporosis



پوکی استخوان

Osteoporosis

پوکی استخوان یک بیماری شایع استخوانی است که به علت کاهش تراکم استخوان و از دست رفتن توده استخوانی ایجاد می شود .

این بیماری بدون علامت خاصی بوده و معمولاً با ایجاد یک شکستگی در یکی از استخوانهای بدن بخصوص استخوانهای مهره، لگن و مچ خود را نشان دهد . این شکستگی ها ممکن است به دنبال سقوط یا حتی یک ضربه خفیف مثل نشستن ناگهانی، لغزیدن و پیچ خوردن ، زمین خوردن ، برخورد با اشیاء و حتی ممکن است بدون هیچ ضربه ای خودبخود بشکنند.

عوامل خطر ساز:

الف - عوامل درونی: شامل ژنتیک، سن و جنسیت . البته، اختلال در عملکرد تخمدانها و کاهش استروژن به هر علت نیز می تواند اثر منفی بگذارد.

ب - عوامل خارجی : شامل تغذیه، عادات زندگی،

بی تحرکی و



علائم شایع: اغلب (بدون علامت)

مراحل اولیه:

کمردرد

مراحل پیشرفته :

۱-درد ناگهانی پشت همراه با یک صدای خردشدگی که نشانه بروز شکستگی مهره است.

۲- تغییر شکل ستون فقرات به صورت قوز کردن (کیفوز)

۳- کاهش قد

۴- بروز شکستگی با ضربه خفیف به ویژه در ناحیه استخوان ران و بازو و مچ دست

۵ - جلو آمدن شکم در زنان مسن

۶- شکستگی های پی در پی در ستون فقرات ممکن است

دو استخوان پایینی و بالایی مفصل ران را به هم نزدیک

کند. احتمالاً همدیگر را لمس کنند این عمل فضایی را که

اندام های داخلی در آن قرار دارد را کوچک می کند.

۷- به علاوه افرادی که دچار چندین شکستگی استخوان

(مهره) هستند و به طور عمده از مشکلات تنفسی و

کمردرد مزمن رنج می برند.



درمان پوکی استخوان

✓ رژیم غذایی

یک رژیم غذایی حاوی کلسیم زیاد می تواند به سلامت و قوی شدن استخوان ها کمک نماید. لبنیات حاوی مقادیر زیاد کلسیم می باشد و افرادی که از لبنیات استفاده نمی کنند باید برای رساندن کلسیم به بدنشان از قرص ها و مکمل های کلسیم دار استفاده نمایند. از کاهش شدید وزن باید خودداری شود چون این کار باعث کاهش حداکثر توده ی استخوانی خواهد شد .

✓ مصرف ویتامین ها

کمبود ویتامین D در افراد سالخورده شایع می باشد و می تواند باعث از دست دادن استخوان شود، بنابراین اهمیت دارد که از رسیدن کافی ویتامین D به بدنمان مطمئن شویم. هنگامی که در معرض نور آفتاب قرار می گیریم، ویتامین D در پوست ما ساخته می شود. با این حال در افرادی که زیاد در خانه هستند و کمتر بیرون می روند و زیاد با نور خورشید مواجه نمی شوند ممکن است کمبود ویتامین D ایجاد گردد. ویتامین D در رژیم غذایی افراد معمولاً وجود دارد، اما منبع اصلی ویتامین D ماهی های چرب می باشند که مردم کمتر آنها را بطور منظم مصرف می کنند. لبنیات حاوی مقادیر کمی ویتامین D می باشد.

به توده استخوان اضافه می شود.

چه ورزشهایی مفید می باشد

تمریناتی که باید وزن بدن تحمل شود برای پیشگیری و درمان استئوپروز مفید می باشد مانند قدم زدن روی تردمیل، پیاده روی و تمرینات قدرتی یا با وزنه.

- حداقل ۳۰ دقیقه در روز و و سه جلسه در هفته فعالیت کنید.



منابع:

۱. راهنمای پزشکی خانواده، پوکی استخوان: پروفیسور جولیت کامپسون. ترجمه: دکتر فرهاد همت خواه

2. National Institutes of Health's Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center

پیشگیری بهتر از درمان :

- درمان قطعی ندارد
 - می توان روند پوک شدن را کند یا متوقف کرد.
- تغذیه:**
- مصرف مقادیر کافی کلسیم تا ۱۵۰۰ میلی گرم در روز با مصرف شیر و فرآورده های لبنی
 - سبزیجات و میوه های مختلف در رژیم غذایی
 - ویتامین D برای سلامت استخوان ها و استخوان سازی (آفتاب و تابش نور خورشید)
 - پژوهشگران سوئیدی می گویند پیاز می تواند از پوکی استخوان جلوگیری کند.



نقش ورزش در پیشگیری از پوکی استخوان:

- افزایش جریان خون، اکسیژن و مواد غذایی بیشتر به سلولهای استخوان ساز
- افزایش هورمون هایی که ترشح آنها با ورزش تحریک می شود واستخوان سازی و متابولیسم سلولهای استخوانی را افزایش می دهد. فعالیت بدنی بر ساختار اسکلتی در دوران قبل وبعد از بلوغ موثر است ودر بزرگسالی این تاثیرات کمتر هستند به طوری که با تمرینات ورزشی سبک حدود ۱-۲ درصد