



# نه به شکستگی استخوان

**20 اکتبر روز جهانی آگاهی پوکی استخوان**

سلامت استخوان ما ارزشمند است. استخوان های سالم هسته اصلی سلامت، تحرک و استقلال ما هستند. افراد در هر سنی باید با انجام اقدامات اولیه برای پیشگیری از پوکی استخوان از طریق تغذیه سالم برای استخوان، فعالیت بدنی منظم و اجتناب از عوامل منفی سبک زندگی مانند سیگار کشیدن از سلامت استخوان خود محافظت کنند.

**تهیه. دکتر فاطمه خلیلی  
معاونت آموزشی**



20 OCTOBER  
**OSTEOPOROSIS**  
AWARENESS

## اهمیت توجه به پوکی استخوان

در سراسر جهان، از هر سه زن، یک نفر و از هر پنج مرد 50 ساله و بالاتر، یک نفر دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می شود. پوکی استخوان باعث می شود استخوان ها ضعیف و شکننده شوند، به طوری که به راحتی و حتی در نتیجه یک زمین خوردن جزئی، یک ضربه، یک عطسه یا یک حرکت ناگهانی می شکنند . شکستگی های ناشی از پوکی استخوان می تواند تهدید کننده زندگی و عامل اصلی درد و ناتوانی طولانی مدت باشد.



# فاکتورهای خطر



سن بالای 60 سال فاکتور خطر است



اگر بعد از سقوط جزئی دچار شکستگی استخوانی شده‌اید، ممکن است به دلیل پوکی استخوان باشد.



شاخص توده بدنی (BMI) کمتر از 19 کیلوگرم بر متر مربع یک عامل خطر برای پوکی استخوان است. کمبود وزن می‌تواند منجر به کاهش سطح استروژن در دختران و زنان مشابه بعد از یائسگی شود، که ممکن است به ایجاد پوکی استخوان کمک کند.



کاهش قد بیش از 4 سانتی متر (1.5 اینچ) در بزرگسالی اغلب به دلیل شکستگی ستون فقرات به دلیل پوکی استخوان ایجاد می‌شود.



اگر والدین شما شکستگی لگن داشتند، ممکن است در خطر ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی باشید. اگر یکی از والدین شما کمر خمیده داشته باشد یا سابقه خانوادگی قوی پوکی استخوان داشته باشد، این نیز می‌تواند نشانه‌ای از افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان باشد.



برخی از اختلالات پزشکی با افزایش خطر پوکی استخوان و شکستگی مرتبط هستند. این به عنوان پوکی استخوان ثانویه شناخته می‌شود. برخی شرایط همچنین می‌توانند خطر افتادن را افزایش دهند که می‌تواند منجر به شکستگی شود.



استفاده طولانی مدت از داروهای خاص می تواند خطر پوکی استخوان را افزایش دهد و منجر به افزایش خطر شکستگی شود. برخی از درمان ها نیز خطر افتادن را افزایش می دهند که می تواند منجر به شکستگی استخوان شود.

- گلوکوکورتیکوئیدها که اغلب به عنوان "استروئیدها" شناخته می شوند، برای درمان التهاب (مانند قرص پردنیزولون برای 3 ماه یا بیشتر) استفاده می شوند.
- مهارکننده های آروماتاز که برای درمان سرطان سینه استفاده می شود
- درمان محرومیت از آندروژن برای درمان سرطان پروستات استفاده می شود
- تiazولیدین دیون های مورد استفاده برای درمان دیابت (مانند پیوگلیتازون)
- داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی که بعد از جراحی پیوند استفاده می شود
- داروهای ضد افسردگی که برای درمان افسردگی، اختلال وسواس فکری جبری و غیره استفاده می شوند (مانند مهارکننده های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRI) مانند فلوکستین، فلووکسامین و پاروکستین)
- داروهای ضد تشنج یا ضد صرع مورد استفاده برای درمان تشنج (مانند فنوباریتال، کاربامازپین و فنی توئین)



چه در حال حاضر سیگاری باشید و چه در گذشته سیگار کشیده اید، باید بدانید که سیگار بر سلامت استخوان ها تأثیر منفی دارد.



نوشیدن بیش از حد الکل بر سلامت استخوان ها تأثیر منفی می گذارد و همچنین می تواند منجر به زمین خوردن های مکرر شود که خطر شکستگی را افزایش می دهد.



# اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از پوکی استخوان و شکستگی

به طور منظم ورزش کنید - ورزش های  
تحميل وزن، تقویت عضلات و تمرینات  
تعادلی بهترین هستند.



اطمینان حاصل کنید که رژیم غذایی شما  
سرشار از مواد مغذی سالم برای استخوان  
است. کلسیم، ویتامین D و پروتئین برای  
سلامت استخوان ها مهم هستند.



عادات بد مانند نوشیدن الکل، مصرف  
سیگار و پرخوری را کنار بگذارید



با مشورت با پزشک فاکتورهای خطر پوکی  
استخوان مانند سابقه شکستگی، سابقه  
خانوادگی و یا مصرف داروهای خاص را  
بشناسید.



اگر پر خطر محسوب می شوید تست  
داده و در صورت لزوم درمان را شروع  
کنید.

