

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## آنچه باید از پوکی استخوان بدانیم

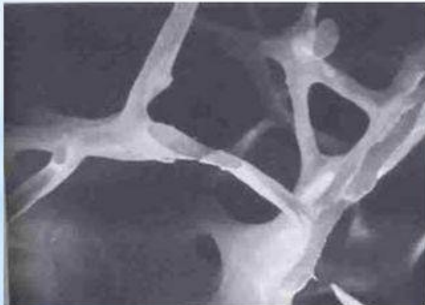
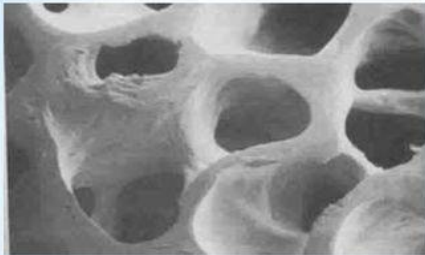
سازمان بهداشت جهانی پوکی استخوان را **اپیدمی خاموش** قرن نامیده

شایع ترین بیماری متابولیک استخوان است

20 اکتبر روز جهانی پوکی استخوان است



## پوکی استخوان (استئوپوروز)\*



➤ بیماری است که در آن توده استخوان کاهش می یابد در نتیجه شکنندگی آن افزایش یافته و خطر شکستگی زیاد می گردد.

➤ این بیماری در مردان و در زنان دیده می شود ولی در **زنان شایعتر** است

➤ برای جلوگیری از شکستگی باید توده استخوانی را افزایش داد، از افتادن ها جلوگیری کرد و توده عضلانی اسکلت را تقویت کرد.

اجازه ندهید پوکی استخوان

## آینده شما را بشکند

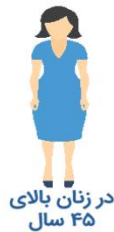


### شکستگی

درد

ناتوانی

کاهش کیفیت زندگی و افزایش وابستگی به دیگران



در زنان بالای ۴۵ سال

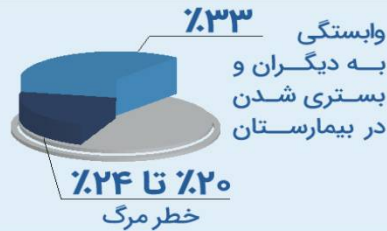
تعداد روزهای بستری در بیمارستان به دلیل ابتلا به پوکی استخوان بیش از سایر بیماری ها همچون سرطان سینه، سکته قلبی، دیابت و سایر بیماری هاست



در مردان بالای ۴۵ سال

خطر شکستگی تا سقف ۲۷ درصد بیشتر از خطر ابتلا به سرطان پروستات است

#### در اولین سال متعاقب شکستگی لگن



#### شکستگی ستون فقرات



⚠ از آینده خود محافظت کنید ⚠

اگر در معرض خطر هستید حتما از یک متخصص کمک بگیرید



## برای سلامتی استخوان خود قدم برداریم

برای داشتن استخوان‌های قوی‌تر قدم بردارید!

در هفته حداقل ۳ تا ۴ بار هر بار به مدت ۳۰ الی ۴۰ دقیقه تمرینات تحمل وزن و مقاومتی انجام دهید.

۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی‌استخوان

[emri.tums.ac.ir/orc](http://emri.tums.ac.ir/orc)



## برای سلامتی استخوان خود قدم برداریم

تغذیه خوبی داشته باشید و به حرکت استخوان‌های خود تداوم ببخشید!

شیوه زندگی سالم برای استخوان اولین گام پیشگیری از پوکی‌استخوان، حفظ تحرک و عدم وابستگی در آینده است.

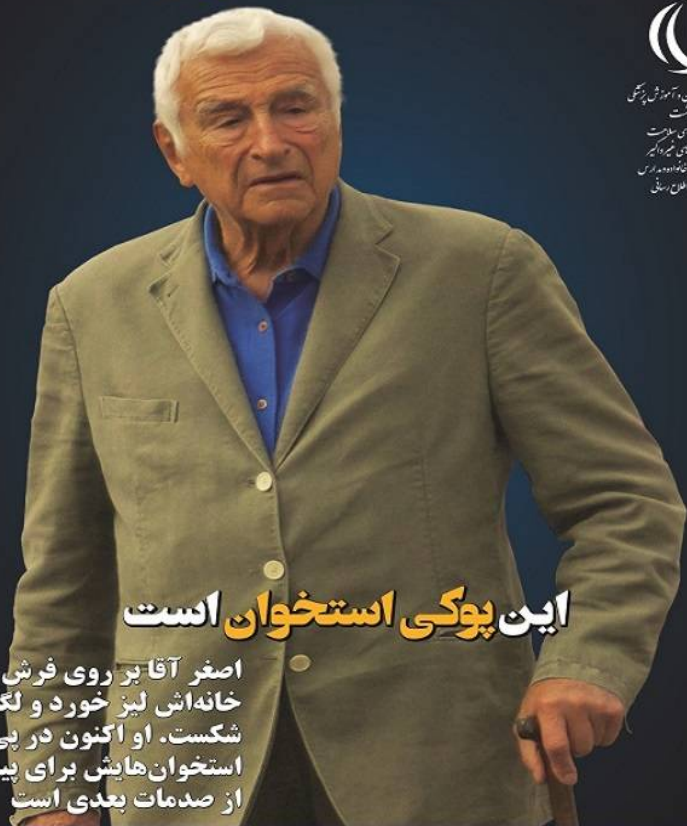
۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی‌استخوان

[emri.tums.ac.ir/orc](http://emri.tums.ac.ir/orc)

# استخوان لگن او بعد از سر خوردن روی فرش شکست



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان بهداشت و درمان  
مراکز آموزشی، درمانی و تحقیقاتی  
مراکز خدمات بهداشتی و درمانی  
مراکز بهداشتی و درمانی



## این پوکی استخوان است

اصغر آقا بر روی فرش  
خانه‌اش لیز خورد و لگنش  
شکست. او اکنون در پی تقویت  
استخوان‌هایش برای پیشگیری  
از صدمات بعدی است



سازمان بهداشت و درمان



سازمان بهداشت و درمان



مراکز خدمات بهداشتی و درمانی



سازمان بهداشت و درمان



IOF

behdasht.gov.ir

lec.behdasht.gov.ir

# هنگامی که یک عطسه می‌تواند استخوان‌های شما را بشکند



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان بهداشت و درمان  
مراکز آموزشی، درمانی و تحقیقاتی  
مراکز خدمات بهداشتی و درمانی  
مراکز بهداشتی و درمانی



## این پوکی استخوان است

اکرم خانم ۶۷ سال دارد. او پس  
از شکسته شدن مهره گردنش بر  
آثر یک عطسه شدید، فهمید که  
پوکی استخوان دارد



سازمان بهداشت و درمان



سازمان بهداشت و درمان



مراکز خدمات بهداشتی و درمانی



سازمان بهداشت و درمان

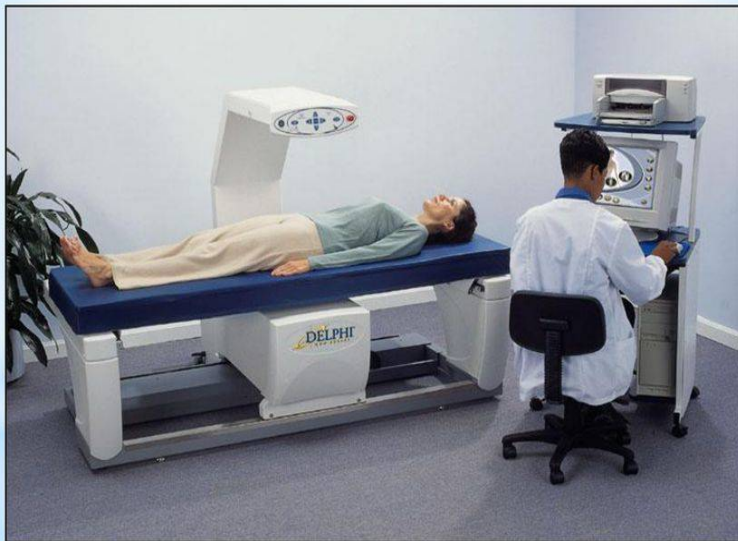


IOF

behdasht.gov.ir

lec.behdasht.gov.ir

## \* Bone Densitometry



## \* تشخیص پوکی استخوان

- رادیو گرافی
- بیوپسی از استخوان
- استفاده از علائم آزمایشگاهی مانند اندازه گیری میزان کلسیم، فسفر و آلکالین فسفاتاز طبیعی
- سنجش تراکم معدنی استخوان یا دانسیتومتری (BMD)

## \* میزان توده استخوان به چه عواملی بستگی دارد

➤ توده استخوان در یک فرد مسن بستگی به میزان جذب استخوان و میزان توده استخوانی در دهه سوم زندگی دارد زیرا حداکثر توده استخوانی در هر فرد در این دهه می باشد و این شرایط بستگی به عوامل زیر دارد.

1- ژنتیکی

2- تغذیه

3- هورمون ها

4- فعالیت فیزیکی

5- روش زندگی

6- داروها

7- بیماریها

- اشعه خورشید (تشکیل ویتامین D)
- مقدار مناسب عنصر فلئور در آب آشامیدنی
- **فعالیت بدنی مناسب** (کم بودن فعالیت بدنی تحلیل رفتن استخوانها را سریع می کند)

## \* عوامل محیطی موثر در استخوان سازی



