



« بسمه تعالی »

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی گیلان

مرکز آموزشی - درمانی پورسینا

پوکی استخوان و روشهای پیشگیری

(آنچه همراهان باید بدانند)



تهیه و تنظیم : محدثه باقری

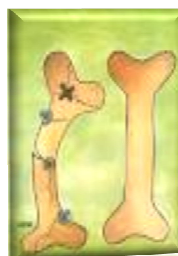
زیر نظر سوپروایزر آموزشی

۹۱

پوکی استخوان

• سن یائسگی

- ورزش نکردن: نداشتن فعالیت، کاهش توده های استخوانی را تسریع می کند. ورزش مناسب به افزایش مقدار استخوان و سلامتی بیشتر شما کمک می کند. مصرف مشروب و یا نوشابه های کافئین دار در بدن شما در جذب کلسیم اختلال ایجاد می کنند.



زنان دارای اسکلت ریز و سفید پوست :

بانوانی که دارای استخوانهای کوچک بوده یا کوتاه قد یا لاغر هستند به خاطر وجود توده

این اختلال همراه با کاهش توده کل استخوان و تغییر در ساختار استخوان مشخص شده که باعث شکستگی استخوانها میشود. در این اختلال سرعت تخریب بیشتر از سرعت تولید آن است. استخوانها به تدریج پوک ، ترد و شکننده میشوند.

عوامل مستعد کننده ابتلا به پوکی استخوان:

- تغذیه نامناسب : کمبود کلسیم و ویتامین D (کلسیم استخوانها را قدرتمند می کند اگر به قدر کافی کلسیم مصرف نمی کنید بدن شما سلولهای استخوانی را تخریب می کند تا کلسیم مورد نیاز خود را بدست آورد)

ی استخوانی کمتر به بروز پوکی استخوان
مستعدترند.

سیگار کشیدن

بیماری های کلیوی و غده تیروئید و
نارسایی کبد. افرادی که قرص های
تیروئید استفاده می کنند باید با انجام
آزمایش های منظم خون از میزان
هورمون تیروئید خونشان باخبر باشند.

رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری از

بروز پوکی استخوان :

○ لبنیات حاوی مقادیر زیادی کلسیم
هستند.

○ کمبود ویتامین D در افراد سالخورده
شایع است و می تواند باعث از دست
دادن استخوان شود.. علاوه بر استفاده از
رژیم مناسب فوق استفاده از قرص های

ویتامین D و کلسیم و ... طبق نظر
پزشک .

○ منبع اصلی ویتامین D ماهی های چرب
و نور آفتاب می باشد.



تمرینات ورزشی:

فعالیت کم و بی حرکتی منجر به از دست رفتن
سریع استخوانها میشود در حالی که انجام
تمرینات ورزشی بخصوص در هنگام کودکی و
نوجوانی می تواند باعث افزایش توده استخوانی
شود.

به طور کلی بهتر است به اندازه متوسط ،تمرینات
ورزشی انجام داده و روزی نیم ساعت پیاده روی
کنیم.

مراجعه به پزشک:

اگر نگران هستید که ممکن است دچار پوکی
استخوان شوید یا بیماری خاصی دارید که زمینه
را برای ایجاد پوکی استخوان آماده می کند می
توانید به پزشک مراجعه کنید و این نگرانی را با او
در میان بگذارید.

اگر پوکی استخوان هرچه سریعتر تشخیص داده

شود نتایج بعدی بهتر خواهد بود.

