



### دلیل پوکی استخوان

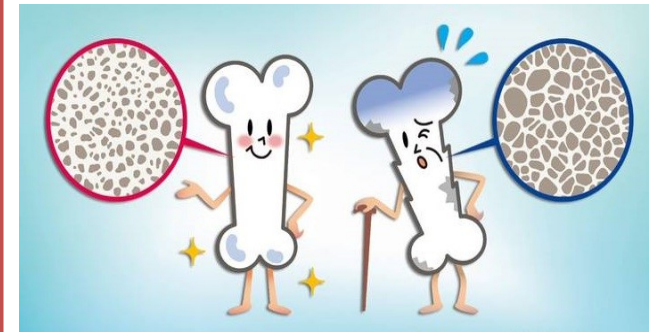
پوکی استخوان به دلیل برداشته شدن و کنده شدن بافت استخوانی ایجاد می‌شود.

در زنان با سن بالا اغلب به دلیل کم شدن سطح هورمون استروژن بافت استخوانی برداشته می‌شود. استروژن نقش مهمی در ساخت و حفظ استخوان ایفا می‌کند.

دلیل سطح پایین استروژن، یائسگی است. پس از یائسگی تخمدان‌ها، استروژن را بسیار کم تولید می‌کنند.

مردان در دهه پنجاه سالگی مانند زنان پس از یائسگی، افت سریع توده استخوانی را تجربه نمی‌کنند. اما تقریباً در ۷۰ سالگی، مردان و زنان، توده استخوانی را به یک میزان از دست می‌دهند و

پوکی استخوان یک بیماری استخوانی است که سبب ضعیف و شکننده شدن استخوان‌ها می‌شود.



این بیماری هم در مردان و هم در زنان بروز می‌کند. اما اغلب زنان را درگیر می‌کند. شکستگی استخوان، ناتوانی و مسائل سلامتی جدی در سنین بالا به وجود می‌آورد.

### نشانه‌ها

پوکی استخوان «بیماری خاموش» نامیده می‌شود چون ممکن است تا زمانی که شکستگی استخوان اتفاق نیفتد علامتی نداشته باشید. شایع‌ترین محل‌های شکستگی، لگن، مچ دست و ستون مهره‌هاست.

جذب کلسیم در هر دو جنس کاهش می‌یابد.

اگر در جوانی استخوان‌های محکم ساخته نشود خطر ابتلا به پوکی استخوان بیشتر می‌شود. اختلال در غذا خوردن، فقر تغذیه‌ای، نداشتن فعالیت بدنی و برخی بیماری‌ها عواملی هستند که مانع از قوی شدن استخوان می‌شوند.

### تشخیص

اگر سن شما ۶۵ سال یا بالاتر است یا سن زیر ۶۵ سال به همراه دلایل بروز پوکی استخوان دارید پزشک درخواست بررسی چگالی استخوانی خواهد کرد.

### درمان

پزشک ممکن است داروهایی برای ساخت استخوان یا پیشگیری از تحلیل رفتن بیشتر آن تجویز کند. ممکن است نیاز به کلسیم و ویتامین D بیشتر باشد. این اقدامات از بروز شکستگی که منجر به درد شدید و ناتوانی می‌شود پیشگیری می‌کند.

### پیشگیری

می‌توانید برای کم کردن روند طبیعی تحلیل رفتن



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

### با پوکی استخوان آشنا شویم



# Osteoporosis

گروه هدف: همه‌ی افراد

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن  
سارا عموی فومنی، کارشناس ارشد پرستاری  
آبان ۹۸ (بازنگری مهر ۱۴۰۳)

مواد غذایی حاوی ویتامین D عبارتند از: ماهی های چرب مثل تون و سالمون، جگر گاو، پنیر و زرده تخم مرغ

اگر کلسیم مواد غذایی که مصرف می کنید کافی نیست باید از مکمل کلسیم استفاده کنید. قبل از مصرف مکمل کلسیم با پزشک مشورت کنید تا مشخص کند چه مقدار و چه نوع کلسیم نیاز دارید.

منبع:

[www.womenhealth.gov](http://www.womenhealth.gov)

<https://iec.behdasht.gov.ir>

برای کسب اطلاعات بیشتر یا در صورت داشتن انتقاد و پیشنهاد با واحد آموزش سلامت بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن تماس بگیرید:

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۶

۰۱۳۳۱۷۳۷۰۹۷

یا به وبسایت بیمارستان به نشانی زیر مراجعه فرمایید:

<http://www.gums.ac.ir/foumanh>

استخوان ناشی از افزایش سن گام‌هایی بردارید و از ضعیف شدن استخوان پیشگیری کنید:

- هر روز از مواد غذایی حاوی کلسیم و ویتامین D استفاده کنید.
- فعال باشید. فعالیت‌های بدنی مانند دویدن را انتخاب کنید تا استخوان‌هایتان قوی شود.
- سیگار نکشید.
- نوشیدنی الکلی ننوشید.

بهرتر است کلسیم مورد نیاز بدن خود را از مواد غذایی تأمین کنید.

مواد غذایی حاوی کلسیم عبارتند از: شیر، پنیر، ماست، اسفناج، کلم، بامیه، سویا، حبوبات و برخی ماهی‌ها مثل سالمون و ساردین

