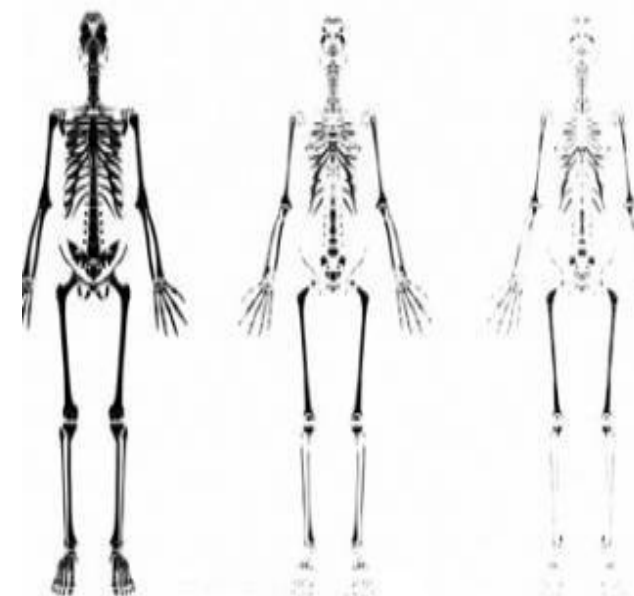




گروه هدف : بیماران

پوکی استخوان

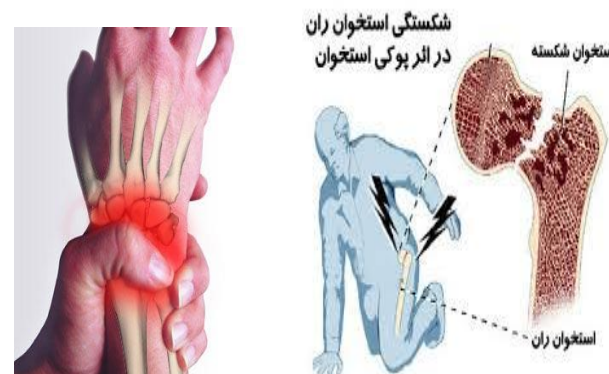
کاهش کلی توده یا غلظت استخوانی است که به خاطر افزایش جذب از استخوان نسبت به تشکیل آن رخ می دهد .



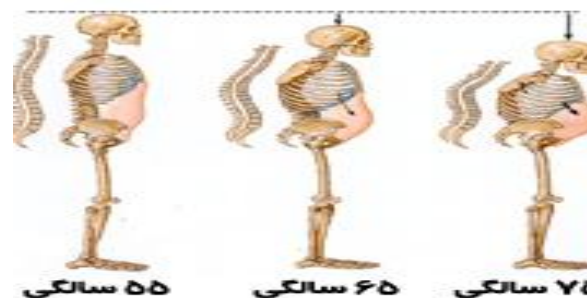
پوکی استخوان، اپیدمی خاموش قرن

عوامل خطر :

زنان، آسیایی، تاریخچه خانوادگی، جنه ی کوچک
از یائسگی ، افزایش سن ، کاهش کلسی تونین، تستوسترون پایین
در مردان، جذب کلسیم کم، جذب کم ویتامین D، جذب فسفات بالا
،کالری ناکافی ، نشستن زیاد ، کاهش تمرینات تحمل وزن ،
کاهش وزن وشاخص توده بدنی ، عدم فعالیت مصرف کافئین
،الکل ،سیگار ،فقدان تماس با نور خورشید **داروها:**
کورتیکواستروئید ها، فنی تونین،ایزونیازید، هپارین، هورمون
تیروئید ،آنتی اسید ها حاوی آلومینیوم **بیماری ها:**
بی اشتهاهی عصبی، پرکاری تیروئید، سندرم سوءجذب ،نارسایی
کلیه، دیابت ملیتوس ،بیماری انسدادی مزمن ریه، اتریت
روماتوئید ، سرطان های خاص ، بیماری کبدی



علامت: درد مداوم ومبهم در استخوان ها انقباض های ناگهانی
عضلانی ،شکستگی ها ؛ کاهش قدرت عضلات ومفاصل



عوارض : بی حرکتی ،بد شکلی ها، کوتاهی قد ، گورپشتی
پیش رونده، ایجاد خطر برای دستگاه تنفس



درمان :

کاهش وزن یا رسیدن به وزن سالم

استفاده از کمربند های پشت یا حمایت کننده های ناحیه گردن
مکمل های غذایی: کربنات کلسیم ، ویتامین D،سیتراکل،کاسترات
& مکمل های کلسیمی را با فاصله 2ساعت از دیگر دارو ها
مصرف کنید و همراه با آهن میل نکنید.
عوارض مکمل ها شامل نفخ شکم ، یبوست، سفتی شکم ..که می
توانید همراه غذا و ویتامین C میل کنید.

داروها : طبق دستور پزشک...
از عوارض کلسی تونین تحریک وسوزش بینی ، اختلالات گوارشی
، گر گرفتگی، تکرر ادرار می باشد و کسانی که به غذا های
دریایی حساسیت دارند نباید مصرف کنند .

جراحی

ترمیم شکستگی ها
لامینکتومی (دیسک های پاره شده وشکستگی ها) و
رتبرو پلاستی

&& داروهای آلدروونات، ریزدروونات، ایپاندروونات

بامعده خالی همراه باکلسیم و ویتامین D در ابتدای صبح پس از
بیدار شدن وبایک لیوان پراز اب میل کنید وپس از مصرف 30-
60دقیقه به حالت نشسته وقائم قرارگیرید . (عوارض زخم مری
ومعده وازبین رفتن استخوان فک)&&



نکات:

جلوگیری از سقوط:

استفاده از دستگیره و میله ها، پله نرده در حمام وان، نصب چراغ خواب و داشتن نور کافی در خانه، خوداری از انداختن قالیچه های لغزان و وسایل کوچک و حیوانات کف اتاق، پوشیدن کفشهای مناسب

کاهش فشار روی کمر و مفاصل:

استفاده از عصای دستی، واکر..... صندلی های محکم، تخت های کوتاه با تشک های سفت در صورت استفاده از هورمون های جایگزین معاینات دوره ای از نظر پستان و آندومتر ضروری می باشد. در صورت شکستگی مهره ای استراحت کنید و یک بالش در زیر سروبالشی در زیر زانو ها قرار دهید تا میزان فشار بر روی مهر ها کم شود. تنه خود را یک پارچه حرکت دهید و از چرخاندن تنه خودداری کنید.



منابع:

آموزش به بیمار ماری. ام. کاتابیو (ویرایش سوم)
ارتوپی برونر و سودارث 2010
تهیه کننده: احمدروحي



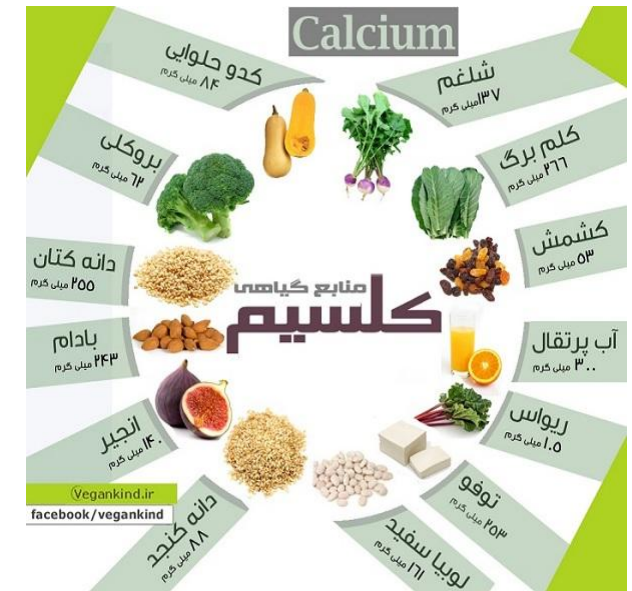
فعالیت:

انجام ورزش هایی که باعث اعمال وزن روی استخوان هامی شوند (قدم زدن، بازی تنیس، ...
ورزش آیروبیک (مثل راهپیمایی) به مدت 3 روز یا بیشتر در هفته (20-30 دقیقه) انجام دهید
از خم شدن ناگهانی، تکان خوردن و بلند کردن اشیاء سنگین خوداری کنید
هنگام هر فعالیت مواظب باشید مثلاً هنگام بلند شدن از صندلی، یا خم کردن شدید عضو چرا که باعث فشار و کشش شدید و در نتیجه شکستگی
روزانه 15 دقیقه جلوی نور آفتاب باشید (در زمستان جلوی پنجره بنشینید).
انجام تمرین های فیزیوتراپی (ورزش های غیرفعال)
انجام ورزش منظم باعث بهتر شدن تعادل و کاهش خطر افتادن و شکستگی می شود.



مراجعه به پزشک

ویزیت های منظم و پیگیر داشته باشید
در صورت بد شکلی، درد، تورم، فلجی، خون مردگی کوتاه شدن عضو، حرکات کاذب، کاهش حرکت مفصل از دست دادن کنترل مثانه یا روده



رژیم غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین D مصرف کنید کلسیم

شیر، پنیر، سبزیجات برگ سبز، انواع کلم، افناج، ریحان، نعناع، تخم مرغ، بادام زمینی، دانه کنجد، صدف..

ویتامین D + کلسیم

فراورده های لبنی، جگر، تخم مرغ، هالیبوت (نوعی ماهی بزرگ خوراکی)، هرنیگ (شاه ماهی)، سالمون (ماهی آزاد)، ساردین، کنسرو ماهی قزل الا. از مصرف پروتئین زیاد بپرهیزید

مصرف نمک های حاوی پتاسیم، الکل، کافئین و سیگار را محدود کنید.

برای جلوگیری از سنگ کلیه روزانه مقدار فراوانی مایعات (2-3 لیتر) مصرف کنید اگر منعی ندارد.

از غذا های حاوی فیبر و مواد نرم کننده مدفوع برای جلوگیری از یبوست استفاده کنید شیر را در آب پرتقال ریخته و میل کنید. برای جذب بهتر کلسیم می توانید همراه با ویتامین C یا مواد غذایی حاوی آن مصرف کنید.