

علائم شایع: اغلب (بدون علامت)

مراحل اولیه:

کمردرد

مراحل پیشرفته:

۱- درد ناگهانی پشت همراه با یک صدای خردشدگی که نشانه بروز شکستگی مهره است.

۲- تغییر شکل ستون فقرات به صورت قوز کردن (کیفوز)

۳- کاهش قد

۴- بروز شکستگی با ضربه خفیف به ویژه در ناحیه

استخوان ران و بازو و مچ دست

۵- جلو آمدن شکم در زنان مسن

۶- شکستگی های پی در پی در ستون فقرات ممکن است

دو استخوان پایینی و بالایی مفصل ران را به هم نزدیک

کند. احتمالاً همدیگر را لمس کنند این عمل فضایی را که

اندام های داخلی در آن قرار دارد را کوچک می کند.

۷- به علاوه افرادی که دچار چندین شکستگی استخوان

(مهره) هستند و به طور عمده از مشکلات تنفسی و

کمردرد مزمن رنج می برند.



پوکی استخوان

Osteoporosis

پوکی استخوان یک بیماری شایع استخوانی است که به علت کاهش تراکم استخوان و از دست رفتن توده استخوانی ایجاد می شود.

این بیماری بدون علامت خاصی بوده و معمولاً با ایجاد یک شکستگی در یکی از استخوانهای بدن بخصوص

استخوانهای مهره، لگن و مچ خود را نشان دهد.

شکستگی ها ممکن است به دنبال سقوط یا حتی یک ضربه

خفیف مثل نشستن ناگهانی، لغزیدن و پیچ خوردن، زمین

خوردن، برخورد با اشیاء و حتی ممکن است بدون هیچ

ضربه ای خودبخود بشکنند.

عوامل خطر ساز:

الف - عوامل درونی: شامل ژنتیک، سن و جنسیت. البته،

اختلال در عملکرد تخمدانها و کاهش استروژن به هر علت

نیز می تواند اثر منفی بگذارد.

ب - عوامل خارجی: شامل تغذیه، عادات زندگی،

بی تحرکی و

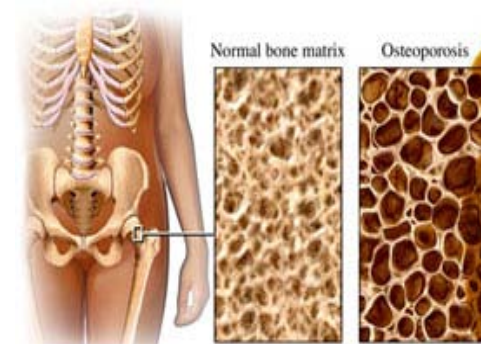


مرکز مشاوره ورزشی

اداره کل تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد

پوکی استخوان

Osteoporosis



دکتر ناهید خوشرفتار

منیره شاه پسند

کاظم نوروزی

درمان پوکی استخوان

✓ رژیم غذایی

یک رژیم غذایی حاوی کلسیم زیاد می تواند به سلامت و قوی شدن استخوان ها کمک نماید. لبنیات حاوی مقادیر زیاد کلسیم می باشد و افرادی که از لبنیات استفاده نمی کنند باید برای رساندن کلسیم به بدنشان از قرص ها و مکمل های کلسیم دار استفاده نمایند. از کاهش شدید وزن باید خودداری شود چون این کار باعث کاهش حداکثر توده ی استخوانی خواهد شد .

✓ مصرف ویتامین ها

کمبود ویتامین D در افراد سالخورده شایع می باشد و می تواند باعث از دست دادن استخوان شود، بنابراین اهمیت دارد که از رسیدن کافی ویتامین D به بدنمان مطمئن شویم. هنگامی که در معرض نور آفتاب قرار می گیریم، ویتامین D در پوست ما ساخته می شود. با این حال در افرادی که زیاد در خانه هستند و کمتر بیرون می روند و زیاد با نور خورشید مواجه نمی شوند ممکن است کمبود ویتامین D ایجاد گردد. ویتامین D در رژیم غذایی افراد معمولا وجود دارد، اما منبع اصلی ویتامین D ماهی های چرب می باشند که مردم کمتر آنها را بطور منظم مصرف می کنند. لبنیات حاوی مقادیر کمی ویتامین D می باشد.

به توده استخوان اضافه می شود.

چه ورزشهایی مفید می باشد

تمریناتی که باید وزن بدن تحمل شود برای پیشگیری و درمان استئوپروز مفید می باشد مانند قدم زدن روی تردمیل، پیاده روی و تمرینات قدرتی یا با وزنه.

- حداقل ۳۰ دقیقه در روز و و سه جلسه در هفته فعالیت کنید.



منابع:

۱. راهنمای پزشکی خانواده، پوکی استخوان: پروفیسور جولیت کامپسون. ترجمه: دکتر فرهاد همت خواه

2. National Institutes of Health's Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center

پیشگیری بهتر از درمان:

- درمان قطعی ندارد
 - می توان روند پوک شدن را کند یا متوقف کرد.
- ### تغذیه:
- مصرف مقادیر کافی کلسیم تا ۱۵۰۰ میلی گرم در روز با مصرف شیر و فرآورده های لبنی
 - سبزیجات و میوه های مختلف در رژیم غذایی
 - ویتامین D برای سلامت استخوان ها و استخوان سازی (آفتاب و تابش نور خورشید)
 - پژوهشگران سوئیدی می گویند پیاز می تواند از پوکی استخوان جلوگیری کند.



نقش ورزش در پیشگیری از پوکی استخوان:

- افزایش جریان خون، اکسیژن و مواد غذایی بیشتر به سلولهای استخوان ساز
- افزایش هورمون هایی که ترشح آنها با ورزش تحریک می شود و استخوان سازی و متابولیسم سلولهای استخوانی را افزایش می دهد. فعالیت بدنی بر ساختار اسکلتی در دوران قبل و بعد از بلوغ موثر است و در بزرگسالی این تاثیرات کمتر هستند به طوری که با تمرینات ورزشی سبک حدود ۱-۲ درصد