



شایع ترین بیماری استخوان در جهان است و با کاهش توده استخوانی و کاهش ساخته شدن استخوان شناخته می شود و طی آن میزان تخریب استخوان بیشتر از ساخته شدن می باشد و طی دو دهه اخیر به طور چشم گیری شکستگی هایی که نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارد را افزایش داده است.

عوامل خطر

- شرح حال فAMILI
- نازایی
- یائسگی زودرس
- کم وزنی
- موهای بور
- پوست نازک
- اعتیاد به دخانیات
- تقسیم بندی

پوکی استخوان اولیه

که شامل : پوکی استخوان فAMILI – پوکی استخوان دوران یائسگی و پوکی استخوان دوران کهولت است .

پوکی استخوان ثانویه

که شامل موارد زیر است :

- ناشی از بیماری های غدد داخلی مثل دیابت
- در اثر استفاده از دارو مثل کورتون
- بیماری های خونی و بدخیم
- در اثر بی تحرکی
- در اثر سوء جذب مثل نارسایی پانکراس



• استخوان کلیوی

• پوکی استخوان سمی

پوکی استخوان اولیه بیشتر در زنان و ثانویه بیشتر در مردان دیده میشود و بیشترین دلیل ابتلا به نوع ثانویه مصرف داروهای کورتونی مثل پردنیزولون و مصرف الکل است.

پیشگیری

- شناسایی زودهنگام نوجوانان و جوانان در معرض خطر
- افزایش مصرف کلسیم و ویتامین دی به خصوص در افراد در معرض خطر یا با سابقه مثبت فامیلی
- انجام ورزش های متناسب تحمل وزن
- اصلاح شیوه زندگی مثل کاهش مصرف کافئین، سیگار، نوشابه های گازدار و الکل

تشخیص

معمولا با تصویربرداری است.

درمان

اولین خط درمان مصرف کلسیم و ویتامین دی است که بهتر است همراه غذا و یا یک نوشیدنی غنی از ویتامین سی که باعث جذب بیشتر کلسیم میشود مصرف شود. مصرف داروهای گروه بیوفسفونات مثل آلدرونات

اقدامات مراقبتی

- تاکید به مصرف به موقع داروها
- تسکین درد بیمار با استفاده از دوره های کوتاه استراحت در بستر
- آموزش قرار گرفتن در وضعیت مناسب بدنی
- گرم کردن موضعی و ماساژ ناحیه
- ترغیب بیمار به پیاده روی و ایستادن و نشستن صحیح
- آموزش قرار گرفتن در معرض نور خورشید
- مصرف رژیم غذایی سرشار از فیبر برای جلوگیری از بروز یبوست

منبع: داخلی جراحی برونر سودارت ارتوپدی ۲۰۱۸

کتاب سالمندی از منظر طب و ادبیات

تأیید کننده: راضیه عباسی کارشناس پرستاری

تأیید کننده: دکتر راضیه پیرزاد متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

واحد آموزش ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۰