

بسم الله الرحمن الرحيم



www.sedayesalmand.ir

پیشگیری از پوکی
استخوان در سالمندان

پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان یا استئوپروز یک بیماری خاموش است که در آن استحکام و قدرت استخوان ها کاهش پیدا می کند. پوکی استخوان یکی از رایج ترین بیماری ها در سالمندان است که بیش از ۵۰ درصد سالمندان زن و مرد را درگیر خود می کند.

پوکی استخوان در افراد مسن عوارض و مشکلات زیادی را به همراه دارد که شکستگی استخوان خصوصا در ناحیه لگن از شایع ترین عوارض این عارضه است که ناتوانی ها و وابستگی های زیادی را برای یک فرد سالمند به وجود می آورد.



مهم ترین دلایل بروز پوکی استخوان در افراد مسن

- سیگار کشیدن
- کمبود ویتامین دی
- رژیم غذایی کم کلسیم
- ابتلا به کم کاری تیروئید
- نداشتن تحرک کافی و ورزش نکردن
- بیماری های التهابی مثل اختلالات کبد و آرتریت روماتوئید
- سابقه خانوادگی ابتلا به پوکی استخوان
- یائسگی زودرس در خانم ها
- مصرف الکل
- سالمندان ضعیف و لاغر و کسانی که استخوان بندی ریز و ضعیفی دارند.

منابع

1. draminjavaheri.ir
2. atefenurse.com
3. Lafarrerr.com



نکته: از آنجایی که علائم بیماری پوکی استخوان کاملاً پنهان است از این رو به تمام خانم های بالای ۶۵ سال و تمام مردانی که ریسک ابتلا به پوکی استخوان در آنها بالا می باشد تست تراکم استخوان پیشنهاد می شود.

پوکی استخوان در سالمندان با چه نشانه هایی همراه است؟

- شروع دردهای مفصلی و کمردرد
- اختلال در به حرکت در آوردن و نشستن و ایستادن
- کوتاه شدن قد بیمار
- درد ناگهانی و شدید درد ناحیه ستون فقرات
- قوز دار شدن ستون فقرات

- اجتناب از بی تحرکی و داشتن فعالیت بدنی منظم همچون پیاده روی و انجام برخی حرکات کششی ساده

- ترک کردن سیگار و عدم مصرف نوشیدنی های الکلی

- جلوگیری از زمین خوردن و سقوط با رعایت نکات ایمنی

- مشورت با پزشک یا کارشناسان بهداشتی برای دریافت مکمل ویتامین D و کلسیم

پشگیری و درمان پوکی استخوان با اصلاح شیوه زندگی

- مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم مانند لبنیات (شیر ، ماست، پنیر، دوغ)، سبزیجات برگ دار (کاهو و کلم)، حبوبات و ...

- مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین دی مانند ماهی و زرده تخم مرغ، قارچ ها، آب پرتقال

- قرار گرفتن روزانه در معرض نور خورشید برای دریافت ویتامین D

