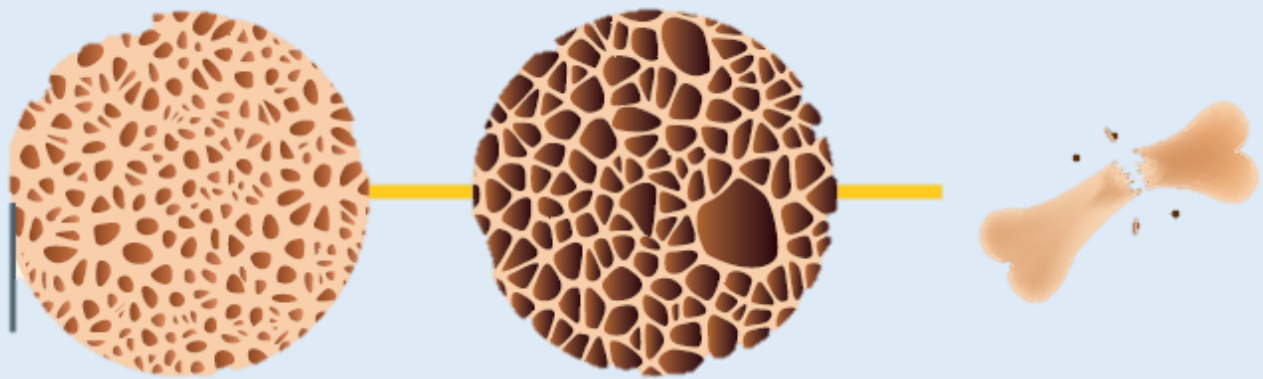


استخوان های خود را دوست داشته باشید

از آینده خود محافظت کنید



خطر ابتلا به پوکی استخوان را بشناسید



پوکی استخوان یک مشکل در سراسر جهان است، و در بسیاری از کشورها افزایش یافته است از هر سه زن یک نفر و از هر پنج مرد 50 سال یا بیشتر یک نفر دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان خواهد شد. پوکی استخوان باعث ایجاد استخوان ضعیف و شکننده می شود، به طوری که به راحتی می شکنند - حتی با نتیجه سقوط جزئی، ضربه، عطسه یا حرکت ناگهانی. شکستگی های ناشی از پوکی استخوان می تواند تهدید کننده زندگی باشد و علت اصلی درد و ناتوانی طولانی مدت می باشد.

➤ فعال باشید

ببینید آیا در معرض خطر هستید یا خیر و آزمایش شوید

استخوان های قوی همراه با ماهیچه های قوی به شما کمک می کند لذت ببرید

آینده ای فعال، سیار و مستقل. به زبان ساده: سلامت استخوان شما می تواند کیفیت زندگی آینده شما را تعیین کند. در زنان بالای 45 سال پوکی استخوان روزهای بستری در بیمارستان بیشتری نسبت به بسیاری از بیماری های دیگر، از جمله دیابت، حمله قلبی و سرطان سینه شامل می شود. شکستگی لگن یکی از بیشترین حوادث شکستگی جدی و تهدید کننده زندگی اغلب منجر به شکستگی نیاز به مراقبت های کمکی و از دست دادن استقلال فیزیکی می شود. تقریباً 20-25٪ از افرادی که از شکستگی لگن رنج می برند در عرض یک سال می میرند.

▪ آیا میتوان از پوکی استخوان واز شکستگی جلوگیری کرد؟

اگر زودتر اقدام شود، پاسخ مثبت است. اگرچه از دست دادن استخوان می تواند توسط برخی شرایط خارج از کنترل شما تسریع شود (مانند سابقه خانوادگی)، مراحل خاصی وجود دارد که می توانید برای پیشگیری و مبارزه با این بیماری "خاموش".

اولین قدم، صرف نظر از سن یا وضعیت استخوان شما سلامتی، تضمین یک سبک زندگی سالم برای استخوان است. یعنی داشتن ورزش منظم تحمل وزن و تقویت عضلات، غذا خوردن یک رژیم غذایی مغذی غنی از کلسیم، پروتئین، ویتامین D و سایر موارد مهم مواد مغذی و اجتناب از عادات ناسالم مانند سیگار کشیدن یا مصرف بیش از حد الکل با این حال برای افرادی که در معرض خطر بالای شکستگی هستند، یک سبک زندگی سالم برای استخوان است به تنهایی برای جلوگیری از شکستگی های ناشی از پوکی استخوان کافی نیست.



۵ گام برای داشتن استخوان های سالم و بدون شکستگی آینده

۱. به طور منظم ورزش کنید تحمل وزن، تقویت عضلات و تمرینات تعادلی بهترین هستند.

۲. از یک رژیم غذایی غنی از سلامت استخوان اطمینان حاصل کنید مواد مغذی کلسیم، ویتامین D و پروتئین

بیشترین میزان را دارند برای سلامت استخوان مهم است. قرار گرفتن در معرض ایمن به آفتاب به شما کمک می کند

ویتامین D کافی دریافت کنید



۳. از عادات منفی سبک زندگی اجتناب کنید وزن بدن خود را سالم نگه دارید، از سیگار کشیدن و نوشیدن الکل خودداری

کنید.



۴. دریابید که آیا ریسک دارید یا خیر؟ عوامل و این موارد را به پزشک خود اطلاع دهید، به خصوص اگر قبلاً شکستگی

داشته اید یا بیماری ها و داروهای خاصی مصرف می کنید که بر سلامت استخوان تاثیر می گذارد.



۵. در صورت نیاز آزمایش و درمان شوید. اگر در معرض خطر بالا هستید احتمالاً نیاز خواهید داشت دارو برای اطمینان

از محافظت مطلوب در برابر شکستگی



برای تغییر اقدام کنید.

یکی از گام های مهمی که می توانید برای محافظت از آینده خود بردارید تشخیص اینکه آیا فاکتورهای خطر مهمی

دارید یا خیر.

شناخت عوامل خطر پوکی استخوان به شما کمک می کند زودتر اقدام کنید اقدامی برای پیشگیری - که باید تاثیر

مثبت بر سلامت استخوان شما در سال های بعد بسیار زیاد باشد.

در اینجا برخی از رایج ترین عوامل خطر وجود دارد "تغییر پذیر" - این بدان معنی است که شما می توانید آنها را

تغییر دهید و کاهش دهید خطر پوکی استخوان و شکستگی:



-سیگار کشیدن

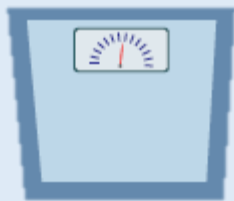
همه ما مضرات سیگار را می دانیم. اما خیلی ها نمی دانند که در مقایسه با افراد غیر سیگاری، افرادی که سیگار می

کشند، یا در گذشته سیگار کشیده اند، در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند هر شکستگی سیگار کشیدن خطر

شکستگی لگن را تا 1.8 بار افزایش می دهد.

-مصرف الکل

درصد خطر شکستگی پوکی استخوان در افرادی که مصرف الکل دارند 40 بیشتر از افرادی که الکل مصرف نمی کنند می باشد.



-شاخص توده بدنی پایین (BMI)

حفظ وزن مطلوب بدن نیز مهم است. زیر ۱۹ کم وزنی و یک عامل خطر برای پوکی استخوان در نظر گرفته می شود. BMI پایین نیز ممکن است ناشی از تغذیه نامناسب و مصرف کم مواد مغذی سالم برای استخوان مانند کلسیم، پروتئین

و ویتامین D



-تغذیه نامناسب

یک رژیم غذایی مغذی سرشار از کلسیم، پروتئین، میوه ها و سبزیجات برای استخوان مفید است و سلامت عضلات در تمام سنین سوء تغذیه در به ویژه سالمندان یک نگرانی خاص است زیرا آنها بیشتر مستعد ابتلا به پوکی استخوان، افتادن و شکستگی هستند.



-کمبود ویتامین D

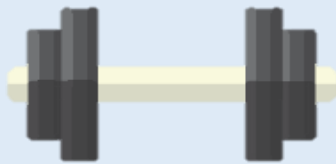
ویتامین D در پوست ما با قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش خورشید ساخته می شود اشعه ها ویتامین D برای سلامت استخوان ها ضروری است زیرا به آن کمک می کند بدن کلسیم را جذب می کند. تعداد کمی از مواد غذایی حاوی ویتامین هستند D و نور خورشید همیشه منبع قابل اعتمادی ویتامین D نیست. به همین دلیل کمبود ویتامین D است شایع است، IOF به ویژه در افراد مسن، در کسانی که به بیرون از خانه نمی روند، یا در ماه های زمستان در عرض های جغرافیایی شمالی مکمل ها را برای کند در معرض خطر و در افراد مسن 60 سال یا برای محافظت از افتادن و شکستگی توصیه می کنند.



-سقوط های مکرر

۹۰ درصد از شکستگی های لگن در نتیجه سقوط رخ می دهد. بینایی ضعیف، از دست دادن تعادل، اختلال عملکرد عصبی عضلانی، زوال عقل، بی حرکتی و استفاده از قرص های خواب آور (همه نسبتاً رایج در سالمندان)، به طور قابل توجهی

خطر سقوط و شکستگی را افزایش می دهد. اگر شما مستعد سقوط هستید باید با ایمن سازی خانه خود و بهبود



قدرت و تعادل عضلانی خود از طریق تمرینات هدفمند اقدام کنید

-ورزش ناکافی

ضرب المثل "حرکتش بده یا از دست بده" به این واقعیت اشاره دارد که عدم فعالیت منجر به آن می شود

افزایش تحلیل استخوان به همین دلیل مهم است که به طور منظم وزنه برداری و ورزش های تقویت کننده عضلات انجام دهید. بزرگسالانی که سبک زندگی کم تحرک دارند استخوان های خود را با سرعت بیشتری از دست می دهند و مطالعات نشان داده است احتمال شکستگی لگن در افراد مسن کم تحرک نسبت به کسانی که فعالیت بیشتری دارند بالاتر است.



-اختلالات خوردن

اختلالاتی مانند بی اشتهایی و پرخوری عصبی که می تواند منجر به کاهش وزن شدید برای سلامت استخوان خطرناک باشد در زنان جوان این می تواند منجر به کمبود استروژن (مثل یائسگی) شود و مصرف کلسیم را به طور چشمگیری کاهش داده و این نتیجه از دست دادن سریع مواد معدنی استخوان است

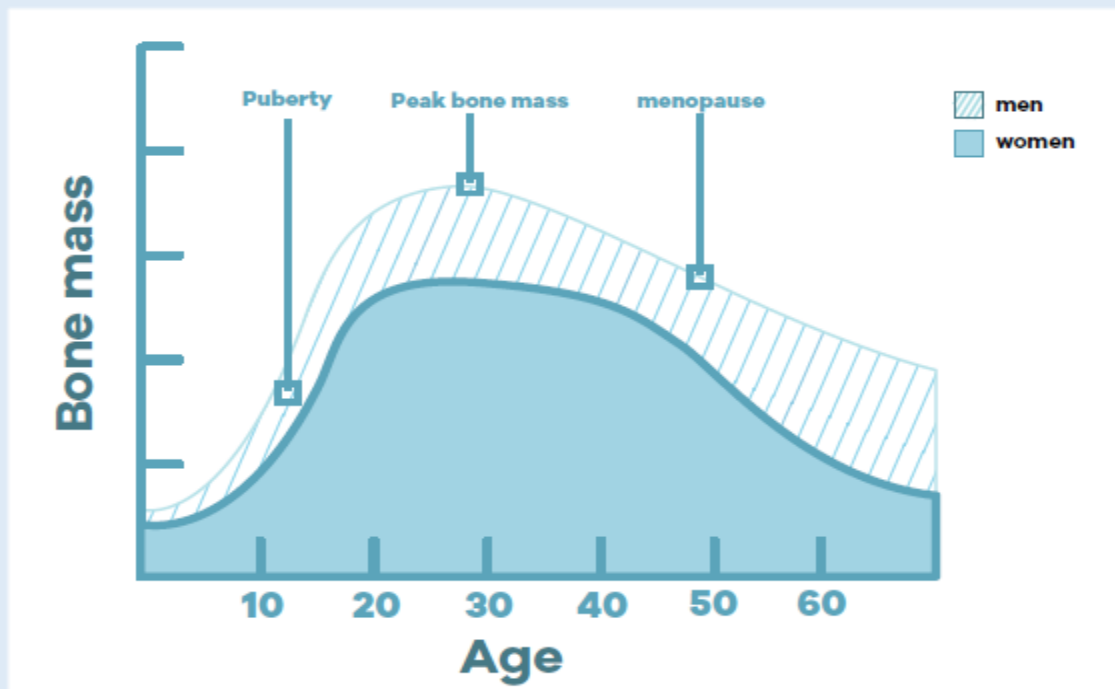
-نوار اندازه گیری را بردارید!

اگر بیش از 3 سانتی متر (کمی بیش از 1 اینچ) از دست داده اید، ممکن است نشانه شکستگی های (ستون فقرات) مهره ای ناشی از پوکی استخوان باشد. شکستگی مهره ممکن است باعث خمیدگی ستون فقرات یا قوز پشت شود.



عواملی خطر که نمی توانید تغییر دهید را بشناسید

خطر کلی پوکی استخوان تحت تأثیر سن، جنسیت و قومیت است. به طور کلی، هر چه سن شما بالاتر می رود، خطر ابتلا به این بیماری بیشتر می شود زنان به دلیل از دست دادن سریع استخوان در یائسگی بیشتر در معرض از دست دادن استخوان هستند .



با این حال مردان از پوکی استخوان در امان نیستند. حدود 20-25 درصد از تمام شکستگی‌های لگن در مردان مسن‌تر اتفاق می‌افتد و مردان بیشتر احتمال دارد از کار افتاده و به دنبال شکستگی لگن بمیرد. پوکی استخوان است همچنین در افراد نژاد سفید قفقازی و آسیایی شایع‌تر است، احتمالاً به دلیل تفاوت در ساختار استخوان و حداکثر توده استخوانی است.

اگرچه برخی از عوامل خطر را نمی‌توان تغییر داد ("غیر قابل تغییر" عوامل خطر)، باید از عواملی که ممکن است تأثیرگذار باشند، آگاه باشید.

عوامل خطر زیر باید شما را برای ارزیابی سلامت استخوان ترغیب کند:

✚ سابقه خانوادگی

ژنتیک، شیوه زندگی و رژیم غذایی، فاکتورهایی هستند که بر اوج توده استخوانی و میزان از دست دادن استخوان در سنین بالاتر نقش دارند. اگر یکی از والدین شما دچار شکستگی استخوان، به خصوص شکستگی لگن شده است، شما در معرض خطر بیشتری برای پوکی استخوان هستید.

✚ شکستگی قبلی

در افرادی که قبلاً دچار شکستگی پوکی استخوان شده‌اند، احتمال شکستگی دوم تقریباً دو برابر بیشتر از افرادی که بدون شکستگی هستند دارند. هر کسی که بعد سن 50 سالگی دچار شکستگی شد باید از نظر پوکی استخوان ارزیابی شود. در اکثر موارد درمان باید برای جلوگیری از احتمال بالای شکستگی‌های آینده تجویز شود.



داروهای خاص

برخی از داروها ممکن است عوارض جانبی داشته باشند که به طور مستقیم باعث ضعیف شدن استخوان شوند یا افزایش خطر شکستگی ناشی از زمین خوردن را منجر شود. بیماران هر یک از داروهای زیر را مصرف می کنند باید با پزشک خود در مورد افزایش خطر برای سلامت استخوان مشورت کنند.



- گلوکوکورتیکواستروئیدها – خوراکی یا استنشاقی (مثلاً برای آسم، آرتریت)
- سرکوب کننده های ایمنی (کالمودولین/کلکسینئورین مهارکننده های فسفاتاز)
- درمان هورمون تیروئید(ال-تیروکسین)
- برخی هورمون های استروئیدی (مدروکسی پروژسترون استات، آزاد کننده هورمون لوتئین کننده آگونیست های هورمونی)
- مهارکننده های آروماتاز (مورد استفاده در سرطان پستان)
- آنتی سایکوتیک های خاص
- برخی از داروهای ضد تشنج
- برخی داروهای ضد صرع
- لیتیوم
- مهارکننده های پمپ پروتون

✚ هیپوگنادیسم اولیه / ثانویه در مردان مردان جوان هیپوگنادال با سطح تستوسترون پایین، سطح پایینی دارند

تراکم استخوان، که می تواند از طریق تستوسترون افزایش یابد در هر سنی ، هیپوگنادیسم حاد، مانند که در نتیجه برداشتن بیضه ها برای سرطان پروستات، از دست دادن استخوان تسریع می کند. به میزان مشابهی در زنان یائسه هم دیده می شود.

✚ برخی اختلالات پزشکی

برخی از بیماری ها و همچنین داروهای مورد استفاده برای درمان بیماری، ممکن است استخوان را ضعیف کرده و خطر شکستگی را افزایش دهد. از جمله بیماری ها و اختلالات شایع تر که ممکن است که شما در معرض خطر هستید شامل:

- روماتیسم مفصلی
- تغذیه / گوارشی مشکلات (بیماری کرون و غیره)
- بیماری مزمن کلیه
- اچ‌آی‌وی
- اختلالات خونی / بدخیمی (از جمله پروستات و سرطان سینه)
- برخی از اختلالات ارثی
- حالات هیپوگنادال (ترنر سندرم / کلاین فلتر سندرم، آمنوره و غیره)
- اختلالات غدد درون ریز (دیابت، سندرم کوشینگ، پرکاری پاراتیروئید و غیره)
- بی حرکتی

✚ یائسگی / هیسترکتومی

زنان یائسه و در کسانی که تخمدان های خود را برداشته اند یا کسانی که در سن 45 سال یائسگی زودرس را تجربه کرده اند، باید به ویژه در مورد سلامت استخوان هوشیار باشد. از دست دادن سریع استخوان پس از یائسگی شروع می

شود و اثر محافظتی استروژن کاهش می یابد. برای برخی از زنان درمان جایگزینی هورمون ممکن است زمانی که قبل از سن 60 سالگی یا 10 سال پس از آن شروع شود به کاهش از دست دادن استخوان کمک کند.

