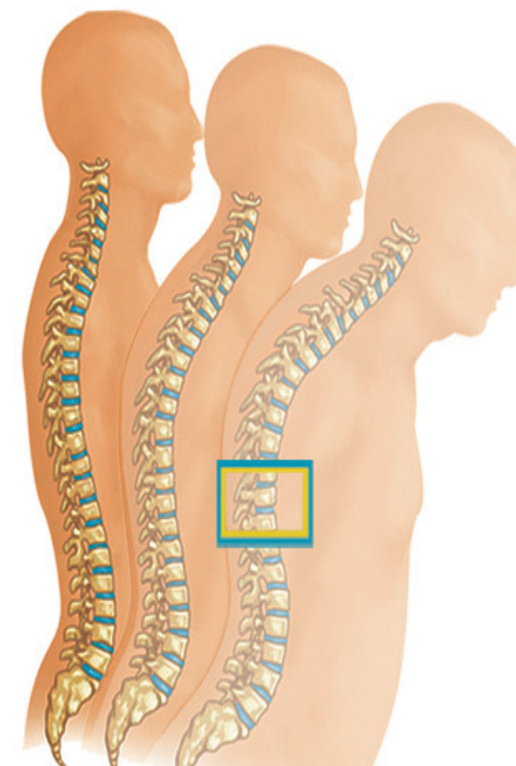


## پوکی استخوان

با افزایش سن استخوانها باریک تر میشوند. پوکی استخوان بیماری است که در آن استخوان ها ضعیف شده و بیشتر مستعد شکستگی می شوند. این بیماری در طی سالیان ایجاد شده و هیچگونه علامتی ندارد تا اینکه استخوانی بشکند. این شکستگی ها اغلب در ران، ستون فقرات و مچ دست اتفاق می افتد. شکستگی غالباً در نتیجه افتادن فرد روی زمین است اما گاهی در حین انجام فعالیت های روزمره نیز اتفاق می افتد.



## پیشرفت پوکی استخوان

شکستگی های کوچک در ستون مهره ها موجب خم شدن فرد ، کوتاه شدن قد و ایجاد برجستگی در پشت می شود .

### پوکی استخوان چگونه تشخیص داده میشود ؟

سنجش تراکم استخوان به تشخیص پوکی استخوان کمک میکند .

### چه زمانی تست انجام میشود ؟

خانم های بالا ۶۵ سال و آقایان بالای ۷۰ سال باید تست را انجام دهند .

بسیاری از پزشکان این تست را برای خانم ها در دوران یائسگی جهت بررسی وضعیت استخوانی درخواست میکنند چون در این دوران بدن خانمها استروژنی را که جهت استقامت استخوان لازم است دیگر تولید نمی کند .

## سنجش تراکم استخوان

یک تکنیک رادیوگرافی ایمن و بدون درد است . این تکنیک تراکم استخوان فرد را نسبت به حداکثر تراکم فردی از نژاد و جنسیت مشابه که به سن ۲۰ تا ۲۵ سالگی رسیده است را مقایسه میکند . اگر تشخیص پوکی استخوان برای شما داده شود تستهای بعدی به عنوان پیگیری کمک کننده است تا متوجه شوید درمانها چگونه پاسخ دهنده هستند .

## تستهای دیگر :علاوه بر سنجش تراکم استخوان

،پزشک شرح حال و تاریخچه خواهد گرفت و معاینه انجام خواهد داد . اینها ممکن است شامل رادیوگرافی استخوان و برخی آزمایشات خاص باشد .

پوکی استخوان به عواملی همچون سن ، اندازه بدن ، نژاد ، تاریخچه خانوادگی ، تغذیه ،سبک زندگی و داروها وابسته است .

## چگونه میتوان از پوکی استخوان پیشگیری کرد؟

منابع غنی از کلسیم مصرف کنید :صرفنظر از سن یا شرایط سلامت بدن برای قوی نگه داشتن استخوان به کلسیم نیاز دارید .خانمها و آقایانی که در سنین ۱۹تا۵۰سالگی قرار دارند حداقل ۱۰۰۰ میلی گرم در روزنیازدارند که این نیاز بعد از این سن به ۱۵۰۰ میلی گرم در روزمیرسد .به اندازه کافی ویتامین D دریافت کنید . این ویتامین به بدن کمک میکند کلسیم دریافتی را جذب کند ۵ تا ۱۵ دقیقه آفتاب گرفتن درطول هفته یا مصرف مولتی ویتامین میتواند مقدار کافی ویتامینDرا فراهم کند.

## تمرین : همچون عضلات ، استخوانها نیز برای

قوی ماندن به تمرین نیاز دارند. ۳۰ دقیقه تمرین که تحمل وزن دارد همچون پیاده روی ، رقصیدن یا بالا رفتن از پله ها ۳ الی ۴ باردر هفته کمک کننده است .

با افزایش سن ممکن است قوام استخوانی کاهش یابد و بیشتر مستعد شکستگی شده و ضعیف شود که به این بیماری پوکی استخوان گفته میشود برای کاهش اثرات این بیماری و یا پیشگیری از آن می توان کارهایی انجام داد اما مهمتر از همه این است که با افزایش سن فعالیت خود را کاهش ندهیم .

۱. خیابان پاسداران. خیابان شهید  
کلاهدوز (دولت). دبیراجی  
جنوبی. زوبروی سنجابی  
تلفن: ۰۲۱-۷۰۷۰۱۰۲۲۷۸  
۲. خیابان ولیعصر. نرسیده به استاد  
مطهری. کوچه افتخار شماره ۳۴. طبقه  
همکف تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۸۴۴۰

[www.orped.com](http://www.orped.com)

واحد ارتوپدی فنی  
کلینیک طب فیزیکی و توانبخشی

[www.omidrehab.com](http://www.omidrehab.com)

[www.lumbar.ir](http://www.lumbar.ir)

کلینیک تخصصی کمر

میدان الکترو مغناطیسی جز درمانهایی است که با ایجاد یک میدان قوی آهنربایی به معدنی کردن استخوانها و افزایش تراکم آن کمک میکند این درمان باید طی جلسات متمادی و مستمر انجام شود.

### تمرینات تحمل وزن چیستند ؟

به تمریناتی گفته میشود که روی پاها انجام میشود و در مقابل جاذبه زمین مقاومت میکند . با انجام اینگونه تمرینات استخوانها قویتر میشوند . برخی از این تمرینات شامل کوه نوردی و پیاده روی، تنیس و ورزشهای مشابه ، ورزشهای تیمی همچون والیبال و ... ، رقص ، ایروبیک ، تناسب اندام بدون دستگاه یا وزنه .

شنا یا دوچرخه سواری ، اگر چه جز این تمرینات نیستند اما جایگزینهای مناسبی برای کسانی که نمیتوانند این ورزشها را انجام دهند هستند .



● مرکز جامع توانبخشی امید ●

Omid Rehabilitation Clinic

سبک زندگی سالمی داشته باشید : سیگار کشیدن و مصرف الکل فراوان موجب افزایش ریسک پوکی استخوان میگردد. منابع غنی کلسیم لبنیات هستند همانند ماست و شیر . منابع تقویتی آن نیز آب پرتغال و ترکیبات سویا و حبوبات است . سبزیجات تیره همچون بروکلی و ماهی ساردین نیز از کلسیم غنی هستند .

### درمان پوکی استخوان

پیشگیری درمان اصلی است . به دلیل آنکه پوکی ایجاد شده برگشتی ندارد هدف درمان جلوگیری از پوکی استخوان بیشتر است. درمان پوکی استخوان یک کار تیمی است که تمرین ، رژیم غذایی متعادل و سبک زندگی از اهداف اصلی این درمان است . تمرینات فیزیوتراپی و نای چی به کاهش احتمال افتادن ها و شکستگی در پی آن کمک میکند . داروهای استروژنی نیز مفیدند .

