

اصول تغذیه ای :

موادی که در سلامت استخوان موثرند شامل: پروتئین، کلسیم ویتامین های D, C, K و عناصر کلسیم، روی، منیزیم، منگنز، بور و کبالت هستند.

۱- **شیر و فرآورده های آن:** نوجوانان و بزرگسالان تا ۲۴ سال و خانم های شیر ده باید روزانه ۳ تا ۴ لیوان شیر در روز میل کنند. یک لیوان ماست و یا دو قطعه پنیر (به اندازه دو قوطی کبریت) معادل یک لیوان شیر است. به جای آن می توانید از ماست با پونه خشک یا دوغ هم استفاده کنید.

۲- **ویتامین D:** باعث جذب کلسیم از روده می شود. غذاهای حاوی ویتامین D شامل ماهی های چرب (ساردین، کیلکا، آزاد)، جگر و تخم مرغ می باشند. توجه داشته باشید برای دریافت کافی این ویتامین باید از کپسول ویتامین دی زیر نظر پزشک استفاده نمایید.

۳- **سبزی ها و میوه ها:** روزانه به همراه وعده های غذایی از سبزی ها و میوه های تازه استفاده نمایید مانند: خرما، بروکلی، اسفناج، جعفری، گشنیز، برگ تربچه، شلغم، بامیه، کرفس، مرکبات، انجیر، لبو، زرشک سیاه، کدو حلوائی، سویا

۴- **شیرینی ها:** از دسرهایی که در ترکیب آنها شیر یا ماست به کار رفته است مانند بستنی یا ماستهای میوه ای استفاده نمایید.

۵- **نوشیدنی ها:** به جای کولاها از آب، شیر یا دوغ استفاده کنید. روزانه ۷ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

۶- **مغزها:** کشمش، بادام، کنجد، پسته، فندق، گردو

۷- **موارد دیگر:** داروهایی مانند آلدرونات و لیکویی کلسیم در درمان پوکی استخوان بسیار موثر هستند.

چگونه میتوان از پوکی استخوان جلوگیری کرد؟

- وجود کلسیم به همراه ویتامین D در غذای روزانه
- روزانه ۱۵ دقیقه در معرض آفتاب قرار گیرید.
- نکشیدن سیگار
- ورزش (روزی نیم ساعت پیاده روی در سطح صاف) و نرمش

لازم بذکرست واحد آموزش ارتقای سلامت در ایام عادی هفته از ۸:۳۰-۱۳:۰۰ صبح و واحد پرستار پیگیر در ایام عادی هفته از ۸:۳۰-۱۳:۰۰ و روزهای شنبه و سه شنبه از ساعت ۱۵-۱۸ پاسخگوی سوالات آموزش خود مراقبتی از بدو ورود به بیمارستان -بدو ورود به بخش -حین بستری و ترخیص و بعداز ترخیص شما میباشد.

۵۵۲۳۷۲۶۰-

۹۴- ۵۵۲۲۸۵۹۳- داخلی ۳۳۱

سوپروایزر آموزش ارتقای سلامت : خانم کاهه

سایت بیمارستان :

WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

شماره های تماس :

۵۵۲۲۸۵۸۱-۴

داخلی - ۳۳۱

تاریخ تهیه : فروردین ۹۶ تاریخ بازنگری : شهریور ۱۴۰۳

فرد تائید کننده : دکتر کیایی کد : Pa-HPT-20

تهیه و تنظیم : واحد آموزش ارتقای سلامت

بیمارستان شهدای هفتم تیر

بیمارستان شهدای هفتم تیر

پوکی استخوان



پوکی استخوان چیست ؟

بافت استخوان از شبکه های محکم و سفت که شبیه لانه زنبور می باشند تشکیل شده است. وقتی سوراخ های مابین این شبکه ها به علت تخریب بزرگ شوند به آن پوکی استخوان می گویند. استخوان در چنین شرایطی با کوچکترین ضربه و بی سر و صدا دچار شکستگی می شود .

عوامل مستعد کننده پوکی استخوان :

- **سن :** بعد از سن ۳۰ سالگی به تدریج توده استخوانی کاهش می یابد.
- **جنس :** خانمها در هر سنی ۴ تا ۵ برابر آقایان دچار پوکی و شکستگی استخوان می شوند.
- **یائسگی :** یائسگی زودرس و یا فقدان هورمونهای زنانه خانمها را بیشتر در معرض پوکی استخوان قرار می دهد
- **سابقه فامیلی :** وجود مادر یا خواهر مبتلا به شکستگی به علت پوکی استخوان در خانواده ، احتمال ابتلا را ۲ برابر بالا می برد.
- **نژاد :** هر چه پوست و مو روشن تر باشد احتمال ایجاد پوکی استخوان بالاتر می رود .
- **وزن و اندازه استخوان ها :** افراد بسیار لاغر و ظریف به علت توده استخوانی کمتر ، بیشتر در معرض ابتلا هستند.
- **بیماریهای مزمن :** اختلالات هورمونی و متابولیسمی مانند بیماری های مزمن کبد و کلیه ، دیابت ، اختلالات تیروئید، رشد و... بیماریهایی که منجر به اختلال در جذب مواد غذایی می شوند ، می توانند منجر به پوکی استخوان شوند .
- **داروها :** مصرف طولانی مدت داروهایی مانند کورتون، ضد التهاب ، و ضد روماتیسم و بدون تجویز پزشک می تواند منجر به پوکی استخوان شود .

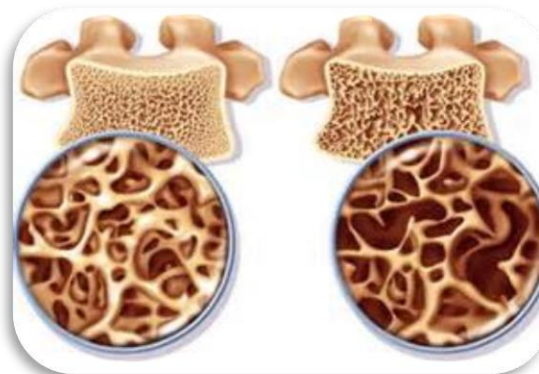
عواملی که باعث پوکی استخوان می شود و قابل کنترل هستند:

- ورزش نکردن
- کمبود کلسیم در برنامه غذایی
- کمبود ویتامین **D**
- سیگار کشیدن
-

چگونه متوجه شویم که دچار پوکی استخوان شده ایم ؟

پوکی استخوان یک بیماری خاموش است زیرا ضعیف شدن استخوان ها علامت واضحی ندارد . اولین علامت مشخص آن یک شکستگی دردناک است که به دنبال ضربه کوچکی اتفاق می افتد. اگر یکی از علائم زیر را در خودتان مشاهده کردید به فکر پوکی استخوان باشید :

- ۱- اگر قدتان نسبت به گذشته کوتاه تر شده است .
- ۲- اگر احساس می کنید ستون فقرات شما قوز پیدا کرده است.
- ۳- اگر با ضربه خفیف یا افتادن ساده یا بدون علت ، دچار شکستگی شده اید .



اصول درمان:

- **ورزش کنید :** شروع ورزش و افزایش فعالیت های فیزیکی در هر سنی ممکن است ولی از ورزشهایی که باعث ضربه و فشار به استخوانها می شود در سنین بالا بپرهیزید.
- **جلوگیری از زمین خوردن:** زمین خوردن در افراد مسن باعث مشکلات زیادی برای آنها میشود.
- **فیزیوتراپی:** حرکت در آب و نیز تحریکات الکتریکی پوست باعث کاهش درد میشود.
- **حمایت های روحی :** فعالیت های فیزیکی در دوران کودکی و جوانی اثر مثبت در شکل گیری و تراکم استخوانی دارد. ورزش در دوران میانسالی و در افرادی که دچار پوکی استخوان می باشند نیز اثر زیادی در پیشگیری و افزایش تراکم استخوان دارد.