



پوکی استخوان

گروه هدف: بیمار و همراهان



تاریخ تدوین: ۹۶/۱/۱۵

تاریخ بازنگری: ۹۸/۸/۱۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰/۱/۱۵

شماره بازنگری: ۱

شماره سند: p-pH 55

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)

رژیم غذایی در پوکی استخوان:

ویتامین D: قرار گرفتن در معرض نور خورشید حدود یک ربع ۸۰٪ از نیاز ما به ویتامین دی را تامین میکند.

دریافت کلسیم کافی منابع حاوی کلسیم عبارتند از: کلم پیچ، گل کلم، کلم بروکلی، نخود فرنگی، شلغم، ترب، هویج، پرتقال، انگور و توت فرنگی، خرمالو، زیتون، کشمش، بادام.

فرآورده های لبنی محتوی ویتامین دی از بهترین منابع کلسیم در رژیم غذایی به شمار می روند.

منبع: داخلی جراحی برونر ۲۰۱۵



توصیه هایی برا پیشگیری از پوکی استخوان:

ورزش هایی که باعث تقویت ماهیچه ها می شوند. داروهای درمان پوکی استخوان و همچنین بعضی

از انواع هورمون ها خصوصا در خانم ها.

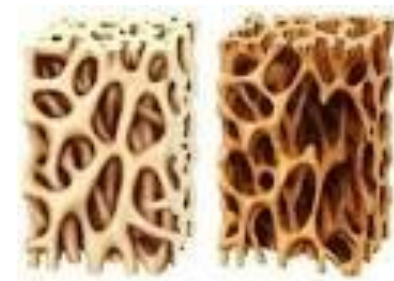
ترک سیگار و اجتناب از مصرف الکل

مکمل های حاوی کلسیم و ویتامین دی

مصرف زیاد نمک احتمال ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهد.

از مصرف روغن جامد و نوشابه های گازدار پرهیز کنید.

با داشتن برنامه غذایی و فعالیت های بدنی مناسب می توانیم حافظ سلامتی استخوان هایمان بوده و از ابتلا به پوکی استخوان در میان سالی و پیری جلوگیری کنیم. فعالیت بدنی روزانه با افزایش جذب کلسیم به سلامت بدن انسان به ویژه استخوان ها کمک زیادی می نماید.



پوکی استخوان چیست:

بیماری شایعی است که باعث ضعیف شدن استخوان ها شده و خطر شکستگی استخوان ها را افزایش می دهد. زمانی که شما دچار پوکی استخوان هستید با افتادن های عادی و یا ضربه های معمولی ممکن است استخوان های شما بشکنند. شکستگی های مربوط به پوکی استخوان معمولاً در لگن، مچ دست و ستون مهره ها رخ می دهد.



آدرس: مشهد - خیابان طبرسی - حد فاصل میدان و چهارراه مقدم - بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)

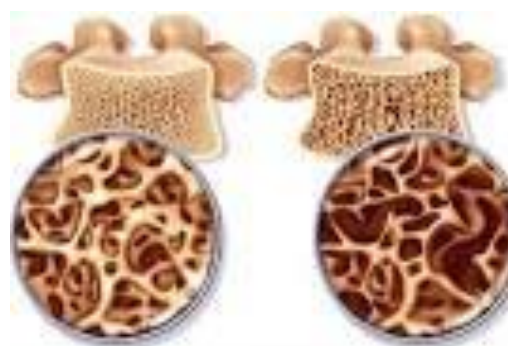
تلفن: ۰۵۱-۳۳۶۸۲۱۳۵-۷

نشانی سایت: www.jmhc.ir

علائم پوکی استخوان:

پوکی استخوان معمولاً در مراحل اولیه علامت خاصی ندارند و علائم آن کم کم بعد از اینکه بیماری پیشرفت کرد خود را نشان میدهد بعضی از علائم شامل:

- درد مفصل
 - مشکل در ایستادن
 - مشکل در راست نشستن
 - کوتاه شدن قد در گذر زمان
 - آسان شکستن استخوان با ضربات کم شدت
- هرچند پوکی استخوان به خودی خود دردناک نبوده، اما شکستن استخوان در اثر پوکی استخوان دردناک می باشد معمول ترین شکستگی استخوان در این بیماری شکستن استخوان های ستون فقرات است.



خطرات و عوامل تغییر ناپذیر و پوکی استخوان:

جنسیت: زنان بیشتر از مردان خطر ابتلا به این بیماری را دارند.

سن: افراد مسن بیشتر از دیگران در خطر هستند

نژاد: افراد سفید پوست و همچنین آسیایی ها در خطر بیشتری قرار دارند.

سابقه خانوادگی: ابتلا پدر و مادر و خواهر و برادر به پوکی استخوان خطر ابتلای شما را نیز افزایش می دهد.

جثه: افرادی که جثه کوچکی دارند در معرض خطر بیشتری قرار دارند چرا که ممکن است ساخت استخوان در این افراد کم تر باشد.

