PA.NM.1401/3

مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری مرودشت

پوکی استخوان

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کنندگان: :لیلا نام آور – کارشناس پرستاری

زهرا همایون - کارشناس پرستاری

تهیه شده : پاییز ۱۴۰۱

منبع : دستورالعمل ارسالی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

تایید شده توسط دکتر سارا بیدل خوشبخت – متخصص داخلی

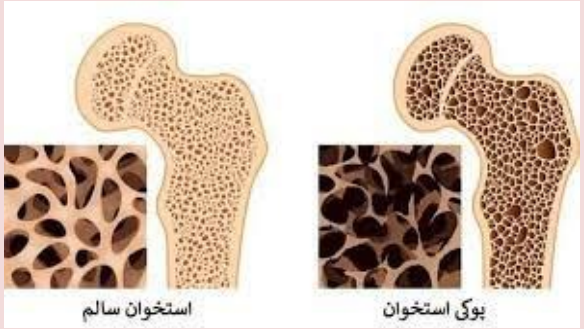
تعریف :

پوکی استخوان یک بیماری خاموش است که تا زمان بروز شکستگی هیچ علائم و نشانه ای ندارد.

علائم پوکی استخوان :

کمر درد،کاهش قد و یا انحنای کمر میتوانند نشانه شکستگی مهره ناشی از پوکی استخوان باشند.
شکستگی ناشی از پوکی استخوان می تواند باعث ناتوانی قابل توجه و از دست دادن کیفیت زندگی افراد شود،
شکستگی در هر ناحیه ای اتفاق می افتد بخصوص در نواحی مهره ها ، مچ دست و مفصل ران .
خطر شکستگی با افزایش سن در افراد دارای پوکی استخوان افزایش می یابد، این شکستگی ها نه تنها به دلیل کاهش تراکم مواد معدنی موجود در استخوان هست،بلکه به دلیل افزایش میزان سقوط در افراد مسن رخ می دهد.

بی حرکتی اسکلت (به صورت استراحت در رختخواب و یا آسیب نخاعی) منجر به از بین رفتن استخوان ،تحلیل رفتن عضلات و افزایش حساسیت در طی چند هفته می شود.



افراد در معرض خطر

- زنان یائسه
- افراد در معرض خطر سقوط
- افراد دارای عدم تحرک
- افراد سیگاری
- مصرف الکل
- مصرف کلوکوکورتیکوئید

پیشگیری از پوکی استخوان

❖ **ورزش** در هر سنی بهترین وسیله برای داشتن استخوانهایی سالم و قوی ، تمرینات تحمل وزن و تقویت عضلات است ، بخصوص ورزشهایی مثل وزنه برداری،استقامتی، دویدن و پریدن در تمامی سنین وپیاده روی سریع و پله نوردی در بزرگسالان باعث افزایش سرعت راه رفتن ، قدرت عضلانی و تعادل می شود . همچنین ورزش به ساخته شدن استخوان در کودکان و نوجوانان و به حفظ استخوان بزرگسالان کمک می کند.

- **رژیم غذایی سالم** از دیگر عوامل پیشگیری از پوکی استخوان و جهت حفظ سلامت استخوان و حفظ قدرت استخوان و عضلات ضروری می باشد.
- یک رژیم غذایی متعادل شامل مصرف به اندازه کلسیم ، پروتئین ، ویتامین دی، ویتامین کا و سایر مواد مغذی می باشد .
- نیازهای تغذیه ای با افزایش سن تغییر می کند ، مثلا در جوانان در حال رشد و زنان یائسه نیاز به دریافت کلسیم افزایش می یابد
- مصرف مکمل ویتامین دی وکلسیم در همه بزرگسالان ۶۰ سال به بالا برای کاهش اثرات سقوط و شکستگی روزانه ۱۰۰۰ واحد توصیه می شود .
- همچنین بهره گیری از منابع ویتامین دی شامل نور مستقیم خورشید، مواد غذایی حاوی ویتامین دی مثل ماهی و میگو ، زرده تخم مرغ ، قارچ - شیرگاو و ... ضروری است.
- لبنیات منبع غذایی مناسبی برای تقویت استخوان ها و عضلات است.
- مصرف پروتئین های گیاهی و حیوانی ضروری است، منابع پروتئین شامل ماهی ، گوشت ، آجیل و حبوبات است
- ۴ ساعت پیاده روی در هفته با سرعت زیاد ، احتمال شکستگی در ناحیه ران را کاهش می دهد.

با چند فعالیت فعالیت ساده می توانیم استخوان و عضلات سالم داشته باشیم:

- ✓ با قرار گرفتن در معرض نور خورشید می توانیم تا ۸۰ درصد از ویتامین دی مورد نیاز بدن را تامین کنیم ،اما توجه کنیم که از آفتاب سوختگی اجتناب شود.
- ✓ به جای خودرو یا وسایل حمل و نقل عمومی، مسافت های کوتاه را پیاده طی کنیم
- ✓ عادت به پیاده روی یا فعالیت های دیگر ورزشی به صورت هفتگی یا روزانه داشته باشیم
- ✓ هنگام انجام دادن کارهای روزمره مثل مسواک زدن، شست و شو و غیره روی یک پا بایستیم
- ✓ به دفعات در روز به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی کنیم .
- ✓ برنامه ورزشی برای جلوگیری از سقوط و شکستگی باید شامل تمرینات تعادلی و تمرینات قدرتی اندام تحتانی و فوقانی باشد، برای آگاهی از این تمرینات با پزشک خود مشورت کنید .
- ✓ ۴۵- تا ۶۰ دقیقه ورزش هوازی مانند پیاده روی سریع ، آهسته دویدن سه روز در هفته
- ✓ انجام تمرینات تحمل وزن و مقاومتی به مدت حداقل ۳ تا ۴ بار در هفته

سلامت باشید