

اصول درمان در پوکی استخوان

بنیاد بین‌المللی استئوپروز



مرکز مدیریت بیماریها، معاونت سلامت وزارت
بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

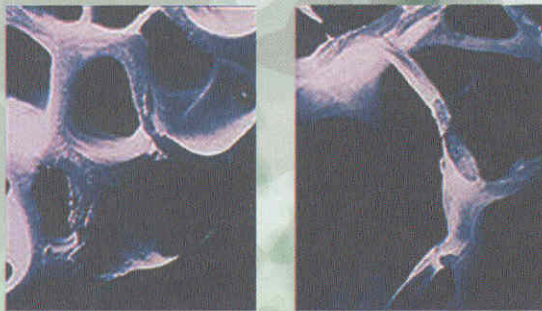
شبکه تحقیقات استئوپروز ایران



مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی - درمانی تهران



انجمن استئوپروز ایران



اصول درمان در پوکی استخوان

بنیاد بین‌المللی استئوپروز



مرکز مدیریت بیماریها، معاونت سلامت وزارت
بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

شبکه تحقیقات استئوپروز ایران



مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی - درمانی تهران



انجمن استئوپروز ایران

تشخیص پوکی استخوان

قطعی‌ترین روش «اندازه‌گیری تراکم استخوان» می‌باشد که بدون درد است و با استفاده از دستگاه مخصوص میزان تراکم در استخوان ران، ستون مهره‌ها اندازه‌گیری می‌شود.



اهمیت تشخیص زودرس

با تشخیص اولیه پوکی استخوان می‌توان آن را متوقف یا از پیشرفت آن جلوگیری کرد.

چگونه درمان می‌شوم؟

پوکی استخوان به تنهایی ممکن است باعث آزار و اذیت شما نشود، ولی هنگامیکه با شکستگی استخوان همراه می‌شود، بخصوص استخوانهای کوچک ستون مهره‌ها، درد شدیدی خواهد داشت و اگر ادامه داشته باشد زندگی روزمره شما را مختل خواهد کرد. در صورت داشتن پوکی استخوان کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید تا به سلامت استخوانهایتان کمک کنید.

درمانهای غیر دارویی

● تغذیه سالم



● ورزش

برای افرادی که مبتلا به پوکی استخوان هستند، هر نوع ورزشی مناسب نیست. باید بدانید شروع به ورزش و افزایش فعالیت‌ها فیزیکی در هر سنی امکان‌پذیر است، نباید فکر کنید برای این کار پیر هستید. تداوم ورزش و فعالیت‌های فیزیکی باعث اثرات مثبت بر روی عضلات و استخوان‌ها می‌شود، پس باید راهی پیدا کنید که این فعالیتها برای شما لذت‌بخش شود و تشویق به ادامه آن شوید.

● ورزشهایی که باعث ضربه و فشار به استخوانها می‌شوند از قبیل: جست و خیز و پریدن و برخی حرکات یوگا برای افراد پیر مناسب نیستند زیرا ممکن است سبب ایجاد شکستگی شوند.

● کلسیم، ویتامین D و پروتئین

خوردن روزانه قرص کلسیم ۱-۵/۰ گرم یا ۵۰۰۰ واحد هر ۲-۱ ماه

خوردن روزانه قرص ویتامین D ۸۰۰ واحد

خطر شکستگی استخوان ران را در افراد مسن کاهش می‌دهد، لازمست افراد

جوان نیز برای پیشگیری و درمان پوکی استخوان از آن استفاده بکنند.

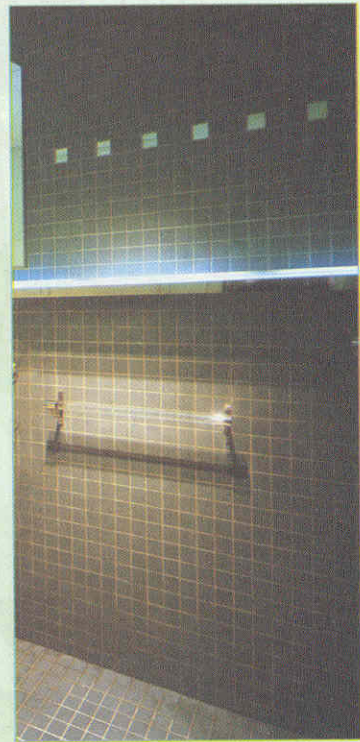
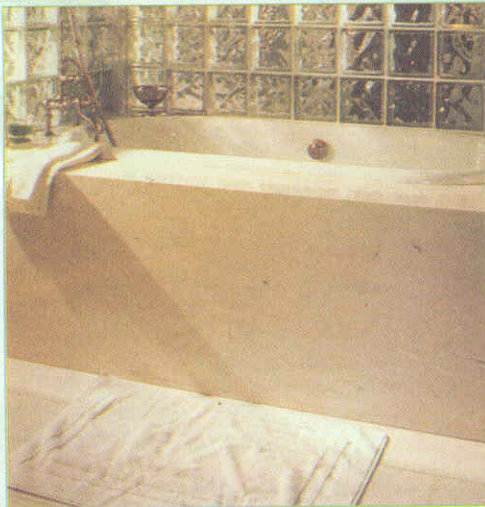
پروتئین نیز برای ساختن عضلات توده استخوانی مفید می‌باشد.



● جلوگیری از زمین خوردن

زمین خوردن در افراد مسن شایع و از عوارض آن زخمی شدن، شکستگی و بستری شدن در بیمارستان می باشد که بدنبال آن شخص بطور موقت در انجام کارهای شخصی خود ناتوان و از اجتماع منزوی می گردد و دچار ناراحتی های روحی و روانی مانند افسردگی می شود.

کف حمام باید پوششی داشته باشد که مانع از لیز خوردن بشود. دستگیره هایی در حمام نصب شود که بتوان هنگام از دست دادن تعادل از آنها استفاده نمود. استفاده از صندلی یا چهارپایه در



حمام در جلوگیری از افتادن مفید می باشد.
در آشپزخانه نیز باید وسایل حفظ تعادل در دسترس باشد. پله ها مجهز به نرده باشد تا هنگام



بالا و پایین آمدن بتوان به عنوان تکیه گاه از آنها استفاده کرد.

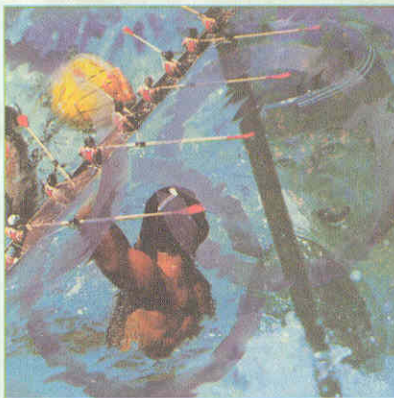
● فیزیوتراپی

حرکات ورزشی در آب، تحریکات الکتریکی پوست که باعث تحریک عصب می شود، همچنین داروها نیز در کاهش درد هنگام شکستگی استخوان اثربخش می باشند.

● حمایت های روحی

بدنبال شکستگی فرد بطور موقت در انجام

کارهای شخصی خود ناتوان و از اجتماع منزوی می گردد و دچار ناراحتی های روحی و روانی مانند افسردگی می شود و نیاز به کمک و حمایت های جسمی، روحی و روانی دارد.



دارو درمانی



داروهایی که روی تراکم استخوان اثر مثبت دارند استفاده از این داروها باعث افزایش تراکم استخوان شده، سرعت و پیشرفت نازک شدن استخوانها را به تعویق می اندازد در نتیجه شانس شکستگی کاهش می یابد مانند:
1- Bis phosphonates (بیسفوسفونات ها)

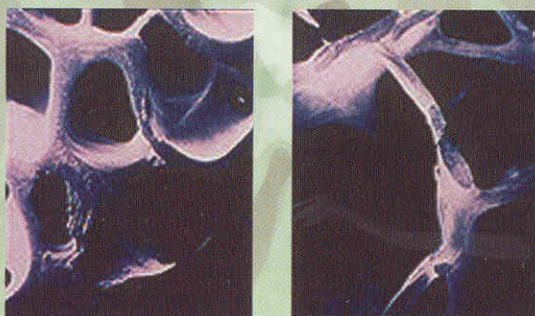
۲- داروهای مقلد استروژن هستند، که باعث ترمیم بافت استخوانی می گردند و عوارض داروهای هورمونی را نیز ندارند مانند Raloxifen (رالوکسیفن)



۳- calcitonin (کلکیتونین)
بصورت استنشاقی یا تزریقی مصرف می شود

۴- هورمون درمانی
هورمون استروژن
و پروژسترون در
خانمهای یائسه تجویز
می شود





Principles of

OSTEOPOROSIS TREATMENT

International Osteoporosis
Foundation



Endocrinology and Metabolism
Research Center, Tehran University of
Medical Sciences

Center For Disease Control Under- Secretary
For Health Ministry Of Health And Medical Education

Iranian Research Osteoporosis Network (ION)



Iranian Osteoporosis Society (IOS)