

ارتوپدی

پوکی استخوان چیست ؟

پویکی استخوان به معنای کاهش تراکم و شکننده شدن استخوان می باشد و زمانی رخ می دهد که تراکم استخوان ها کاهش یافته و به کمتر از اندازه های طبیعی می رسد. رشد طولی استخوان تا قبل از ۲۰ سالگی متوقف می شود اما افزایش استحکام آن بعد از سن ۲۰ سالگی نیز ادامه خواهد داشت بین سن ۲۰-۳۰ سالگی استخوان ها ضخیم و عریض شده و در سن ۳۰ سالگی به حداکثر حجم تراکم می رسند بنابراین هر چه در سنین پایین ذخیره توده استخوانی شما بیشتر باشد در سنین بالا از استخوان های قوی تر برخوردار خواهید بود.

این بیماری را به دو دسته کلی تقسیم می کنند .

۱- نوع اول (post Menopausal) : که

در زنان ۷۵-۵۵ ساله یعنی بعد از سن

یائسگی رخ داده و علت اصلی آن فقدان

استروژن می باشد (این هورمون نقش مهمی

در استخوان سازی دارد .

۲- نوع دوم (Senile) : که در زنان و

مردان به طور یکسان رخ داده و در سنین

۸۵-۷۰ سالگی بسیار شایع است و به دلایل

مختلف از جمله رژیم غذایی کم کلسیم

ایجاد

می شود.

عوامل خطر زای پوکی استخوان :

عوامل زیر میتوانند خطر بیماری را

در فرد افزایش دهند.

جنسیت مونث: حدودی نیمی از زنان

مسن تر از ۴۵ سال و ۹۰ درصد زنان

بالای ۷۵ سال به این بیماری مبتلا می

شوند، زنان تقریباً ۴-۲ برابر بیشتر از

مردان در معرض خطر شکستگی

استخوان به دلیل پوکی آن هستند.



مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

پوکی استخوان چیست ؟

بفش ارتوپدی

کم تحرکی و عدم فعالیت

داروها: استفاده طولانی مدت از ترکیباتی مانند استروئیدها، آنتی اسیدهای منیزیمی، داروهای ضد صرع و هورمون تیروئید.

بیماری های زمینه ای : پرکاری تیروئید، پرکاری پاراتیروئید، نارسایی مزمن کلیه، سندرم کوشینگ، مشکلات کبدی می توانند خطر بیماری را افزایش دهند.

داشتن استخوان بندی کوچک و ریز نقش سابقه فامیلی مثبت

علائم پوکی استخوان :

این بیماری معمولاً قبل از این که منجر به شکستگی شود علامت بالینی خاصی ندارد به همین دلیل آن را " بیماری خاموش" قرن حاضر می نامند.

افزایش سن : بعد از سن ۴۰ سالگی، تراکم استخوان در هر دو جنس کاهش و خطر پوکی آن افزایش می یابد.

نژاد : آسیایی ها پرخطرترین گروه از نظر ابتلا می باشند. سفید پوستان نیز (در مقایسه با سیاهان) بیشتر مبتلا می باشند.

عوامل تغذیه ای : مصرف کم کلسیم و ویتامین D، مصرف بیش از حد نمک و مصرف زیاد قهوه خطر ابتلا را افزایش می دهد.

سیگار، الکل و کافئین : این عوامل باعث اختلال در جذب کلسیم شده و خطر پوکی استخوان را افزایش می دهند.