

استئوپروز (پوکی استخوان)

در این بیماری توده کلی استخوان کاهش می یابد و شکل آن تغییر می کند و بدنبال آن احتمال شکستگی استخوان ها افزایش می یابد.

عوامل خطر ساز بیماری

- ✚ افزایش سن
- ✚ جنس مونث، نژاد سفید
- ✚ عدم سابقه بارداری
- ✚ سابقه قاعدگی
- ✚ پائستگی
- ✚ کمبود مزمن کلسیم و ویتامین D شیوه زندگی کم تحرک
- ✚ جثه کوچک و کمی وزن ،
- ✚ مصرف مزمن سیگار ،

علائم بالینی

درد ، خستگی ، انقباض عضلات کمر ، شل شدن عضلات شکم و در نهایت تغییر شکل ستون مهره ها

بررسی های تشخیصی

عکس از استخوان ، اندازه گیری میزان تراکم استخوان آزمایش خون ، آزمایش ادرار

درمان

- خوردن غذاهای سرشار از کلسیم و ویتامین A و مصرف مکمل های کلسیم در نوجوانی
- انجام ورزشهایی مثل راهپیمایی سه روز یا بیشتر در هفته هر بار به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه

*درمان دایمی : درمان جایگزین هورمونهای استروژن و پروژسترون پس از بایستگی طبق نظر پزشک معالج
*درمان شکستگی در صورتیکه بعلت استئوپروز شکستگی رخ داده باشد.

آموزش به بیمار و خانواده :

فعالیت :

الف) انجام ورزشهایی مثل پیاده روی حداقل 3 بار در روزو هر بار به مدت سه بار در هفته و هر بار به مدت 20 تا 30 دقیقه

ب) در صورت داشتن درد مصرف مسکنهای تجویز شده به همراه تمرینات ورزشی

ج) فعالیتهای زندگی روزمره نیز به پیشگیری از بی حرکتی کمک میکند.

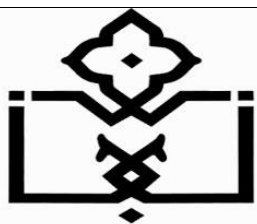
د) تحقیقات اخیر نشان داده که شنا بر تراکم استخوان ارتباط مثبتی ندارد.

تغذیه :

الف) مصرف رژیمهای سرشار از کلسیم و ویتامین D غذاهای حاوی کلسیم فراوان شامل لبنیات ، سبزیجات (لوبیا ، شلغم ، گل کلم) ماهی توصیه میشود. روزانه یک ربع در برابر نور آفتاب برای جذب ویتامین D قرار گیرد. و از غذاهای غنی از ویتامین D مثل شیر و ماهی و تخم مرغ استفاده شود از مصرف الکل و کافئین اجتناب شود.
ب) استفاده از رژیم غذایی حاوی مقادیر کافی پروتئین و ویتامین C برای تسریع التیام زخم و بافت.

غذا	مقدار	کلسیم (mg)
شیر خام	۱ فنجان	۳۰۲
۱ درصد		۳۰۰
۲ درصد		۲۹۷
بستنی	۱ فنجان	۱۷۶
سفت		۲۳۶
نرم		۲۰۴
پنیر	۳۱ گرم	۲۰۴
محلی	۱ فنجان	۱۵۵
لوبیا	۱ فنجان	۸۶
چیتی (پخته)	۱ فنجان	۱۳۱
چشم بلبلی (پخته)	۱ فنجان	۹۵
سفید (پخته)	۱ فنجان	۸۰
سبزی (پخته)	۱ فنجان	
سبزیجات	۱ فنجان	۲۴۹
شلغم تازه (پخته)	۱ فنجان	۹۰
گل کلم (پخته)	۱ فنجان	
ماهی	۱ فنجان	۲۲۶
صدف خام	۱۰۰ گرم	۱۶۷
ماهی آزاد		
ماست	۲۵۰ گرم	۴۱۵
ساده (کم چرب)	۲۵۰ گرم	۳۴۳
میوه ای (کم چرب)	۲۵۰ گرم	۲۴۰
منجمد (میوه ای)	۲۵۰ گرم	۱۶۰
منجمد (شکلاتی)	۲۵۰ گرم	





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

پوکی استخوان



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به سوالات
بیماران 02435368200 بخش

کلسی تونین : در صورت حساسیت به دارو به پزشک راجع به عدم مصرف دارو مشورت شود این دارو معمولاً هر روز یک بار تنها در یکی از سوراخ های بینی اسپری و در روز بعد دارو باید در سوراخ دیگر بینی اسپری گردد در هنگام مصرف دارو از غذاهای حاوی کلسیم و ویتامین D استفاده شود.
فلوراید: در هنگام مصرف این دارو از رژیم های حاوی کلسیم و ویتامین D استفاده شود برای کاهش حالت تهوع دارو همراه غذا یا بعد از آن میل شود.

ایمنی در خانه و جلوگیری از سقوط:

- داستن روشنایی کافی در راهرو، راه پله ها، اتاق نشیمن و اتاق خواب
- برداشتن تمامی کفپوش های لغزنده و استفاده از قالیچه های چسبنده به کف اتاق
- استفاده از کفپوش های غیر لغزنده و نرده در اطراف پله ها
- عدم استفاده از چهار پایه یا صندلی در موقع برداشتن وسایل کمد
- در صورت عینک داشتن بیمار، استفاده از عینک در مواقع مورد نیاز

منبع : درسنامه جامع پرستاری

تهیه کنندگان :خانم هفاطمه دودانگه و سیما طارمی

بخش داخلی مردان و زنان

با تایید دکتریداله محمودی متخصص داخلی

تدوین : واحد آموزش به بیمار

مصرف داروها

کلسیم : بیمارانی که ناراحتی شدید کلیوی دارند بانظرپزشک از این دارو استفاده کند

ویتامین D (کلسیفرول ، کلسیفرول): این داروها باید همزمان کلسیم یا غذاهایی که حاوی کلسیم است (شیر ، ماهی، حبوبات، غلات، کلم) مصرف شود تا باعث افزایش جذب کلسیم شود.

هورمون های استروژن و پروژسترون : عوارض جانبی این داروها حساسیت پستان ها ، خونریزی از واژن ، افزایش فشار خون و واریس رگها می باشد توصیه می شود که در طول درمان معاینات منظم پاپ اسمیر سالانه و معاینه پستان سالانه انجام شود.

استروژن صناعی (رالوکسی فن): هنگام مصرف این دارو از کشیدن سیگار خودداری شود و از روش های پیشگیری از بارداری استفاده شود.

اتیدرونات: این دارو باید قبل از غذا با شکم خالی به همراه آب فراوان استفاده شود حداقل به مدت ۲ ساعت از مصرف این دارو از مصرف شیر یا لبنیات ، شربت معده خودداری شود.
آلندرومات ، پامیدرونات: موقع خوردن دارو به مدت ۲۰ دقیقه به حالت نشسته یا ایستاده قرار گیرد .پس از مصرف این دارو از مصرف قهوه یا آب پرتقال خودداری شود.

