**علائم پوکی استخوان**

[**کاهش تراکم استخوان**](https://drforogh.com/%DA%86%D9%87-%DA%A9%D8%B3%D8%A7%D9%86%DB%8C-%D8%AA%D8%B3%D8%AA-%D8%AA%D8%B1%D8%A7%DA%A9%D9%85-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%86-%D9%84%D8%A7%D8%B2%D9%85-%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D9%86%D8%AF%D8%9F/)**و از دست رفتن بافت استخوان، که منجر به ضعیف و شکننده شدن استخوان می‌شوند، مشخصات بارز بیماری پوکی استخوان هستند. اگر مبتلا به پوکی استخوان هستید، خطر شکستگی استخوان‌ها، خصوصاً در نواحی باسن، ستون فقرات و مچ دست، بیش از دیگران شما را تهدید می‌کند. اغلب پوکی استخوان به عنوان عارضه‌ای شناخته می‌شود که توانایی ساخت استخوان‌های جدید در زنان سالخورده را تضعیف می‌کند. البته، عوامل پوکی استخوان بسیار زودتر از چنین سنینی آغاز می‌شوند. از آنجا که تراکم استخوان تقریباً در 25 سالگی به اوج خود می‌رسد، باید تا پیش از این سن به استخوان‌ها استحکام بخشید، تا در دوره‌های بعدی زندگی نیز همچنان قوی و محکم باقی بمانند. مصرف کافی کلسیم، یکی از عوامل اصلی دستیابی به استخوان‌هایی محکم است.**

**علائم و نشانه ها**

**از علایم پوکی استخوان میتوان گفت معمولاً پوکی استخوان در مراحل اولیه هیچ‌گونه نشانه‌ای ندارد. اما بعدها باعث درد مبهمی در استخوان‌ها یا عضلات می‌شود، به خصوص در گردن و قسمت پایینی پشت. در مراحل بعدی بیماری، بروز درد های شدید و ناگهانی از علائم پوکی استخوان است که معمولاً به نواحی دیگر گسترش نمی‌یابد؛ اما با انجام فعالیت‌هایی که بر روی ناحیه دردناک فشار وزنی وارد می‌کنند بدتر می‌شود، و ممکن است با حساسیت به لمس همراه شود، ولی به طور کلی در عرض یک هفته کمتر میشوند. معمولاً وجود درد بیش از سه ماه طول می‌کشد.**

**مبتلایان به پوکی استخوان حتی ممکن است افتادن یا هرگونه ضربه دیگری که باعث شکستن استخوانی از آن‌ها مثل استخوان‌ ستون فقرات یا مچ پایشان می‌شود را به خاطر هم نیاورند. شکستگی‌های کمپرشن در ستون فقرات  منجر به کاهش قد و قوز کمر می‌شوند.**

**معمولاً، دلیل شکستگی‌های جاهای دیگر بدن، که بیشتر در باسن و استخوان‌های مچ دست رخ می‌دهند، افتادن است.**

**علت ها و دلایل**

****

**پوکی استخوان هنگامی رخ می‌دهد که تعادل میان تشکیل استخوان جدید و بازجذب استخوان قدیمی از بین برود. در این وضعیت، یا بدن نمی‌تواند به اندازه کافی استخوان جدید تولید کند، یا آنکه مقدار بیش از اندازه‌ای از استخوان‌های قدیمی را بازجذب می‌کند، و یا هر دو حالت باهم اتفاق می‌افتد. کلسیم و فسفات دو ماده معدنی ضروری برای تشکیل استخوان‌هایی نرمال هستند. کلسیم عنصری اساسی برای عملکرد مناسب قلب، مغز و سایر اندام‌ها است. برای آنکه این اندام‌ها بتوانند به کار خود ادامه دهند، بدن کلسیم ذخیره شده در استخوان‌ها را بازجذب می‌کند تا بتواند سطح کلسیم خون را حفظ کند. اگر میزان مصرفی کلسیم کافی نباشد، یا اگر بدن به اندازه کافی از رژیم غذایی کلسیم جذب نکند، تولید استخوان و بافت استخوان‌ها دچار اشکال می‌شود. در این حالت، استخوان‌ها ضعیف‌تر می‌شوند، که این امر باعث می‌شود استخوان‌ها ترد و شکننده شده و به راحتی بشکنند.**

**معمولاً، از دست رفتن استخوان طی یک دوره طولانی چندین ساله رخ می‌دهد. اغلب، افراد به علت یک شکستگی استخوان به پزشک مراجعه کرده و تازه متوجه وجود بیماری پوکی استخوان در خود می‌شوند که معمولاً تا آن موقع، بیماری به مراحل پیشرفته خود رسیده و آسیب وارده به استخوان‌ها جدی شده است.**

**دلیل اصلی بروز پوکی استخوان کمبود برخی هورمون‌ها، خصوصاً استروژن در زنان و اندروژن در مردان، است. این بیماری در زنان، و خصوصاً در سنین بالاتر از 60 سال، شایع است. یائسگی با کاهش سطح استروژن همراه بوده و خطر ابتلای زنان به پوکی استخوان را افزایش می‌دهد. سایر عواملی که در از دست رفتن استخوان در این گروه سنی نقش دارند عبارتند از کافی نبودن میزان مصرف کلسیم و ویتامین D، انجام ندادن تمرینات تحمل وزن  و سایر تغییرات ناشی از افزایش سن در عملکرد غدد درون‌ریز (علاوه بر کمبود استروژن)**

**عوامل و عارضه‌های دیگری که می‌توانند منجر به بروز پوکی استخوان شوند عبارتند از مصرف بیش از اندازه کورتیکواستروئیدها (سندرم کوشینگ)، مشکلات تیروئید، استفاده ناکافی از عضلات، سرطان استخوان، برخی اختلالات ژنتیک، استفاده از برخی داروهای به خصوص، و مشکلاتی مانند کمبود کلسیم در رژیم غذایی.**

**موارد زیر، عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند:**

**•    خطر ابتلای زنان به این بیماری بیشتر از مردان است، خصوصاً زنان لاغر، ریزاندام و مسن.**

**•    زنان سفیدپوست یا اهل شرق آسیا، به خصوص آن‌هایی که سابقه خانوادگی ابتلا به پوکی استخوان دارند، در مقایسه با سایر زنان بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند.**

**•    زنان یائسه، به خصوص زنانی که یائسگی زودرس داشته یا یائسگی ناشی از اعمال جراحی داشته‌اند، و یا زنانی که دوره پریودشان غیرطبیعی است یا قطع شده، در معرض خطر بیشتری هستند.**

**•    سیگار کشیدن نیز می تواند علت پوکی استخوان باشد، همچنین اختلالات خوردن مانند بی‌اشتهایی عصبی یا پرخوری عصبی، کم بودن میزان کلسیم موجود در رژیم غذایی، مصرف بالای الکل، نداشتن فعالیت کافی و استفاده از بعضی داروها مانند کورتیکواستروئیدها و داروهای ضدتشنج نیز از عوامل خطرزا هستند.**

**•    آرتریت روماتوئید، خود یکی از عوامل افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان است.**

**•    داشتن پدر یا مادر مبتلا به پوکی استخوان نیز یک عامل خطرزا برای فرزندان است.**

**تشخیص**

**معاینات و آزمایش‌ها**

**معمولاً در ابتدا پزشک از شما می‌خواهد که تاریخچه پزشکیتان را به دقت بازگو کنید تا بتواند مشخص کند که شما به پوکی استخوان دچار شده‌اید یا در خطر دچار شدن به آن قرار دارید. سؤالات مختلفی در مورد  نحوه زندگیتان و سایر عارضه‌هایی که ممکن است داشته باشید از شما پرسیده می‌شود. پزشک همچنین می‌پرسد که آیا سابقه پوکی استخوان در خانواده شما وجود دارد یا قبلاً دچار شکستگی استخوان شده‌اید. اغلب از آزمایش خون برای سنجش مقدار کلسیم، فسفر، ویتامین D، تستسترون و عملکرد تیروئید و کلیه‌ها استفاده می‌شود.**

[**تست سنجش تراکم استخوان**](https://drforogh.com/%DA%86%D9%87-%DA%A9%D8%B3%D8%A7%D9%86%DB%8C-%D8%AA%D8%B3%D8%AA-%D8%AA%D8%B1%D8%A7%DA%A9%D9%85-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%86-%D9%84%D8%A7%D8%B2%D9%85-%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D9%86%D8%AF%D8%9F/)

**ممکن است پزشک بر مبنای معاینه‌ای که انجام داده است، انجام یک آزمایش تخصصی به نام آزمایش تراکم مواد معدنی استخوان را پیشنهاد دهد که می‌توان با آن تراکم استخوان‌های نقاط مختلف بدن را اندازه‌گیری کرد. یک آزمایش**[**تراکم مواد معدنی استخوان**](https://drforogh.com/%DA%86%D9%87-%DA%A9%D8%B3%D8%A7%D9%86%DB%8C-%D8%AA%D8%B3%D8%AA-%D8%AA%D8%B1%D8%A7%DA%A9%D9%85-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%86-%D9%84%D8%A7%D8%B2%D9%85-%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D9%86%D8%AF%D8%9F/)**می‌تواند پیش از بروز شکستگی، پوکی استخوان را تشخیص داده و شکستگی‌های آتی را پیش‌بینی کند. همچنین می‌توان با تکرار این آزمایش با فواصل یک ساله یا بیشتر، از میزان تأثیر درمان مطلع شده و نرخ از دست رفتن استخوان را هم تعیین کرد.**

**چه زمانی باید تست تراکم استخوان یا پوکی استخوان انجام شود؟**[**برای پاسخ کلیک کنید**](https://drforogh.com/%DA%86%D9%87-%DA%A9%D8%B3%D8%A7%D9%86%DB%8C-%D8%AA%D8%B3%D8%AA-%D8%AA%D8%B1%D8%A7%DA%A9%D9%85-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%86-%D9%84%D8%A7%D8%B2%D9%85-%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D9%86%D8%AF%D8%9F/)

**جه کسانی باید تست تراکم استخوان بدهند؟**[**برای پاسخ کلیک کنید**](https://drforogh.com/%DA%86%D9%87-%DA%A9%D8%B3%D8%A7%D9%86%DB%8C-%D8%AA%D8%B3%D8%AA-%D8%AA%D8%B1%D8%A7%DA%A9%D9%85-%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D9%88%D8%A7%D9%86-%D9%84%D8%A7%D8%B2%D9%85-%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D9%86%D8%AF%D8%9F/)

**بعد از انجام تست تراکم استخوان هر چند سال یکبار باید تست تراکم استخوان تکرار شود؟**

**کسانیکه علایمی ندارند هر چهار سال یکبار بهتر است تست تراکم استخوان انجام دهند البته بعد از سن 60 تا 70 سالگی**

**کسانیکه تحت درمان پوکی استخوان هستند بهتر است هر 2 سال یکبار تست تراکم استخوان را انجام دهند.**

**راه ها و روش های درمان**

**درمان زود هنگام پوکی استخوان بسیار مهم است. هر چه بیمار برنامه درمانی را زودتر شروع کند نتایج بهتری به دست خواهد آمد.در درمان پوکی استخوان بر کاهش سرعت یا توقف از دست رفتن مواد معدنی، افزایش تراکم استخوان، پیشگیری از شکستگی استخوان‌ها، و کنترل درد ناشی از این بیماری تمرکز می‌شود.پزشک، بر مبنای برآورد میزان قرار داشتن شما در معرض خطر شکستگی استخوان طی 10 سال آینده، که با استفاده از اطلاعاتی مانند آزمایش تراکم استخوان انجام می‌شود، توصیه‌های درمانی خود را ارائه می‌دهد. معمولاً اگر خطر شکستگی بالا نباشد، در درمان پوکی استخوان از دارو استفاده نشده و در عوض بر شیوه زندگی، ایمنی و اصلاح عوامل افزایش دهنده خطر از دست رفتن استخوان تمرکز می‌شود.**

**ورزش و حرکات اصلاحی**

**انجام مرتب حرکات ورزشی و اصلاحی برای جلوگیری از پوکی استخوان ضروری است. افراد بالغ بین 19 تا 64 سال می‌بایست هر هفته دست کم به مدت 150 دقیقه (معادل 2 ساعت و 30 دقیقه) تمرینات هوازی (ایروبیک) مانند دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی سریع انجام دهند.**

**انجام تمرین تحمل وزن و تمرینات استقامتی برای بهبود تراکم استخوان و کمک به پیشگیری و درمان پوکی استخوان بسیار مهم است.**

**افراد بین 9 تا 64 سال همچنین باید دو یا چند روز در هفته را در قالب تمرینات تقویت عضله به ورزش دادن تمامی گروه‌های اصلی عضلات، از جمله پاها، باسن، پشت، سینه، شانه‌ها و بازوها، اختصاص دهند.**

**اگر تشخیص داده شده که شما به پوکی استخوان مبتلا هستید، پیش از آغاز یک برنامه تمرینی جدید با یک پزشک یا یک متخصص بهداشت  صبحت کنید تا مطمئن شوید که آن برنامه مناسب شما است.**

**مغناطیس درمانی**

**درمان حمایتی برای حفظ کیفیت بافت استخوان‌ها و کاهش درد در مبتلایان به پوکی استخوان عبارت است از مغناطیس درمانی بیومگ با پالس‌های فرکانس پایین ، که به پروسه‌های متابولیک در استخوان‌ها کمک کرده و منجر به همکاری بهتر عوامل سازنده استخوان و کاهش چشمگیر درد می‌شود. مغناطیس درمانی، در مبتلایان به پوکی استخوان، سرعت پروسه بهبود را به طور چشمگیری افزایش می‌دهد، چون این روش محرک تشکیل استخوان‌های جدید بوده (به ساخت بافت استخوان و کلسیفیکاسیون سرعت می‌بخشد) و باعث افزایش حساسیت به هورمون پاراتیروئید می‌شود.**

**استفاده از مغناطیس درمانی در درمان پوکی استخوان:**

**برای پوکی استخوان، ابتدا فرکانس‌های ضد درد 4 تا 6 هرتزی اعمال می‌شود، و هنگامی که درد کاهش یافت، می‌توان از فرکانس‌های درمانی  در محدوده 36 تا 44 هرتز استفاده کرد.**

**رژیم غذایی**

**حتی اگر به پوکی استخوان مبتلا شده‌اید، باز هم می‌توانید از مزایای یک رژیم غذایی که به طور روزانه برای پشتیبانی از سلامت استخوان‌های شما ویتامین D و کلسیم کافی فراهم می‌کند بهره‌مند شوید. به یاد داشته باشید:**

**•    کلسیم مورد نیاز خود را می‌توانید، علاوه بر محصولات لبنی، از سبزیجات سبز، بروکلی و لوبیا و همچنین از مکمل‌ها و غذاهایی که به آن‌ها کلسیم اضافه شده است، مثل برخی از انواع غلات صبحانه و آب پرتقال، به دست آورید.**

**•    ویتامین D به جذب کلسیم کمک می‌کند، برای همین اگر به اندازه کافی از غذاها یا نور خورشید ویتامین D دریافت نمی‌کنید باید از مکمل‌ها استفاده کنید. برای جذب کافی ویتامین D از نور خورشید باید روزانه بدنتان دست کم 15 دقیقه مستقیماً در معرض نور خورشید قرار گیرد.
•    تلاش کنید مصرف بعضی از نوشیدنی‌ها و خوردنی‌ها که توانایی بدنتان در فرآوری  کلسیم را دچار اختلال می‌کنند، مانند نوشیدنی‌های کربناته یا دارای کافئین، الکل بیش از اندازه، و مقدار بسیار زیادی از پروتئین، کاهش دهید.**