

مصرف مناسب کلسیم

در سنین رشد بدن ما به مقادیر فراوانی از کلسیم برای ساختن استخوان نیاز دارد. در سنین جوانی تا آنجا که ممکن است باید سعی کنیم تا بدن ما استخوان بیشتری بسازد و این یک سرمایه گذاری ارزشمند برای آینده ما است. هرچه در جوانی بدن ما استخوان کمتری بسازد در سنین پیری زودتر به استئوپروز دچار میشویم.

البته سن ما هر چه باشد بدن ما برای حفظ سلامت استخوان هایش نیاز به کلسیم دارد. بعد از سنین رشد، بدن روزانه مقداری کلسیم خود را از دست میدهد و این مقدار باید به توسط تغذیه مناسب جایگزین شود. اینکه بدن شما به چه مقدار کلسیم نیاز دارد بسته به سن شما و دیگر عوامل متغیر است. بطور متوسط

مردان و زنان بین ۹-۱۸ سال به روزی ۱۳۰۰ میلیگرم کلسیم نیاز دارد

مردان و زنان بین ۱۹-۵۰ سال به روزی ۱۰۰۰ میلیگرم کلسیم نیاز دارند

زنان باردار به روزی ۱۳۰۰ میلیگرم کلسیم نیاز دارند

زنان بالای ۵۰ سال به روزی ۱۲۰۰ میلیگرم کلسیم نیاز دارند.

این بیماری در دوران یائسگی زنان بسیار شایع است زیرا در این دوران استروژن بسیار در بدن زنان کم می شود. همچنین کمبود مواد معدنی مانند کلسیم، پروتئین و ویتامین دی و استعمال دخانیات مانند سیگار باعث پوکی استخوان می شود. در شرایط کمبود مواد معدنی در رژیم غذایی، بدن این کمبود را از بافت های استخوانی می گیرد و این کار در طول زمان باعث فقر استخوان ها از لحاظ مواد معدنی و در نتیجه پوکی استخوان می گردد. همچنین با بالا رفتن سن تخریب بافت استخوانی بیش از ساخت آن می شود و با گذشت زمان و در دوران کهنسالی این عارضه بروز می کند.

عوامل دیگری نیز مثل کم تحرکی یا کمبود وزن بیش از ۱۰٪ نسبت به وزن دوران جوانی یا بی ام آی کمتر از ۱۹، عوامل وراثتی و اعتیاد به الکل باعث پوکی استخوان هستند. باور بر این بود که مصرف بیش از اندازه کافئین از فاکتورهای خطر است اما تحقیقات تازه نشان می دهد ارتباط زیادی بین استئوپروزی و مصرف کافئین وجود ندارد.

پیشگیری از پوکی استخوان

با بالا رفتن سن استئوپروز در همه افراد بوجود می آید و همه افراد مسن تا حدودی پوکی استخوان دارند ولی اینکه این روند در چه سنی شروع شود و شدت آن به چه اندازه باشد تا حدودی قابل کنترل است و با رعایت اصولی میتوان شروع آنرا به تاخیر انداخت و یا از شدت آن کاست و یا حداقل از پیشرفت سریع آن جلوگیری کرد مهمترین این موارد عبارتند از:



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان
فارس

بیمارستان آنکولوژی امیر

پوکی استخوان



ساناز عبدالرضایپور

سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده: طوبی کوشکی

مدیریت پرستاری

بهمن ماه ۱۴۰۲

منبع: American Cancer Society 2018 WebMD 2017

www.cnin.ir
EU-B-067/02

مهمترین منبع طبیعی کلسیم لبنیات است. بطور متوسط یک لیتر شیر یا یک لیتر ماست حاوی ۱۰۰۰ میلیگرم کلسیم است.

مصرف کافی ویتامین دی

بدن شما برای سالم نگه داشتن استخوان هایش روزانه به ۴۰۰-۸۰۰ واحد ویتامین دی نیاز دارد. در صورتیکه به اندازه کافی در معرض نور آفتاب قرار میگیریم بدن ما میتواند این مقدار از ویتامین دی را بسازد وگرنه باید از مواد غذایی و یا مکمل ها برای دریافت این مقدار از ویتامین دی استفاده کنیم.

فعالیت بدنی منظم

همانطور که عضلات بدن برای قوی ماندن نیاز به کلسیم دارند استخوان ها هم به این ماده نیازمندند. در هر سنی که باشید بدن شما به فعالیت بدنی و ورزش نیاز دارد. ورزش هایی که در آنها سرپا هستیم مانند راه رفتن و دویدن و کوه نوردی در حفظ تراکم استخوان ها بسیار مفیدترند.

تشخیص

تشخیص استئوپروز معمولاً به دنبال یک شکستگی بالینی حاد یا انجام آزمایش سنجش تراکم استخوان مسجل می شود رادیوگرافی ها می توانند شکستگی فشاری مهره ها را نشان دهند ولی شواهد پرتونگاری کاهش توده استخوانی تا هنگامی که ۳۰٪ از توده استخوان تحلیل نرفته، ایجاد نمی شود. عکس های

پرتونگاری شاخص خوبی برای تشخیص استئوپروز نیستند زیرا نفوذ کم یا بیش از حد اشعه در فیلم عکاسی روی کیفیت آن تأثیر می گذارد، از این رو رادیوگرافی ها راهنماهای خوبی برای پی بردن به استئوپروز نیستند و غالباً تشخیص براساس سنجش تراکم مواد معدنی استخوان مسجل می گردد.

سنجش تراکم استخوان چیست؟

در سرتا سر دنیا پوکی استخوان عامل بیش از ۸/۹ میلیون شکستگی در استخوان می باشد به طوری که هر ۳ ثانیه یکبار یک استخوان بر اثر پوکی استخوان می شکنند.

سنجش تراکم استخوان عبارت است از روش های تشخیص میزان تراکم معدنی استخوان که از این روش معمولاً به جهت پیشگیری از شکستگی های استخوان استفاده می شود.

چگونه تراکم استخوان اندازه گیری می شود؟

برای سنجش تراکم استخوان راه های متفاوتی وجود دارد، ولی رایج ترین روش آن، استفاده از روش DEXA است.

DEXA که مخفف عبارت Dual Energy X-ray

Absorptiometry است، روشی است که از اشعه ایکس برای سنجش تراکم استخوان استفاده می کند.

در این روش از دو منبع، اشعه ایکس به سمت استخوانی که قصد سنجش تراکم آن را دارند فرستاده می شود.

مقداری از اشعه توسط استخوان جذب شده و مقداری از آن از استخوان عبور کرده و از سمت دیگر بدن خارج می شود.

مقدار هر کدام از این دو اشعه بعد از خروج از بدن توسط یک گیرنده اندازه گیری می شود.

هر چه تراکم استخوانی بیشتر باشد (به این معنی که خلل و فرج و فضاهای خالی ریز داخل استخوان کمتر باشند) مقدار بیشتری از اشعه ایکس را جذب کرده و اجازه عبور اشعه کمتری را می دهد و مقدار اشعه کمتری به گیرنده می رسد.

درمان

اساسی ترین درمان پوکی استخوان استفاده از مقادیر کافی کلسیم و ویتامین دی است. تمام بیماران مبتلا به پوکی استخوان باید مکمل های دارویی کلسیم و ویتامین دی دریافت کنند. همراه با این دو مکمل، پزشک معالج معمولاً از یک داروی ضد پوکی استخوان هم استفاده میکند.