

## پیام‌های بهداشتی برای روز جهانی پوکی استخوان

- پوکی استخوان نوعی بیماری است که در آن استخوان‌ها پوک و متخلخل، ضعیف و شکننده می‌شود.
- پوکی استخوان، یک بیماری خاموش است، یعنی تا زمانی که یک استخوان نشکند، علایمی از خود بروز نمی‌دهد.
- از آن جا که پوکی استخوان علایم آشکاری ندارد، برای تشخیص به موقع لازم است با پزشک مشورت کنیم.
- متداول‌ترین روش برای سنجش تراکم استخوان، اسکن تراکم استخوان یا سنجش جذب اشعه ایکس است.
- بیمارانی که در معرض خطر بالای شکستگی ناشی از پوکی استخوان هستند، می‌توانند با درمان دارویی مناسب، این خطر را کاهش دهند.
- اگر بالای 50 سال هستیم و با یک زمین خوردن ساده دچار شکستگی شده ایم، احتمالاً در معرض پوکی استخوان هستیم و لازم است به پزشک مراجعه کنیم.
- خطر ابتلا به پوکی استخوان با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد.
- شکستگی، مهم‌ترین عارضه پوکی استخوان در سنین بالا است.
- در افرادی که پوکی استخوان دارند، جلوگیری از زمین خوردن بسیار مهم است.
- محیط خانه را برای پیشگیری از سقوط افراد در معرض خطر ایمن کنیم.
- در صورتی که در معرض خطر افتادن هستیم، برای دریافت مشاوره یا وسایل محافظتی با پزشک مشورت کنیم.
- به منظور جلوگیری از پوکی استخوان، مصرف قهوه و نوشابه را محدود کنیم.
- شکستگی‌های مرتبط با پوکی استخوان اغلب منجر به درد، ناتوانی و کاهش کیفیت زندگی می‌شوند.

- تشخیص به موقع پوکی استخوان می‌تواند موجب کاهش احتمال شکستگی، کاهش هزینه‌های اقتصادی خانواده، کاهش احتمال وابستگی و از بین رفتن استقلال فرد و همچنین کاهش مرگ و میر در افراد در معرض خطر شود.
- انجام معاینه بالینی و بررسی عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان در تمامی خانم‌های بالای 50 سال و مردان بالای 70 سال توصیه می‌شود.
- اقداماتی نظیر داشتن تغذیه مناسب و انجام مداوم ورزش به حفظ قدرت استخوانی و جلوگیری از شکستگی‌های آینده می‌انجامد.
- سبک زندگی "استخوان سالم" نه فقط در افراد مبتلا به کاهش توده استخوانی و بیماران مبتلا به پوکی استخوان بلکه برای همه، مهم است.
- کلسیم مهم‌ترین ماده معدنی در سلامت استخوان است که در مواد لبنی یافت می‌شود.
- اگر کمتر از 10 دقیقه در روز در معرض نور خورشید هستیم و مکمل ویتامین D مصرف نمی‌کنیم، در معرض خطر پوکی استخوان قرار داریم.
- میزان تحرک روزانه زیر 30 دقیقه (کارهای خانه، پیاده روی، دویدن و غیره) موجب از دست رفتن عضله و استخوان می‌شود.
- یائسگی یا برداشتن رحم برای 12 ماه یا بیشتر، فرد را در معرض خطر پوکی استخوان قرار می‌دهد.
- اگر قبل از 50 سالگی نخمدان‌ها خارج شده و هورمون درمانی جایگزین استفاده نشده است، فرد در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارد.
- در هفته 30-40 دقیقه، 3 الی 4 بار از ورزش‌های تحمل‌کننده وزن مثل پیاده روی استفاده کنیم.
- انواع ورزش و فعالیت را، به تنهایی یا با اعضای خانواده خود، در طی روز انجام دهیم.
- سطوح پایین ویتامین دی می‌تواند ریسک ابتلا به پوکی استخوان و شکستن استخوان‌ها را در افزایش دهد.

- قبل از شروع مکمل یا هنگام مصرف آن نیازی به آزمایش خون برای کنترل میزان ویتامین دی نیست.
- دوز بالاتری از مقدار توصیه شده را مصرف نکنیم، مگر این که پزشک برای شما تجویز کند.
- در ماه های زمستان که پوست، نور خورشید کمتری دریافت می کند، توصیه می شود که پوست خود را یک یا دو بار در روز و در حدود 10 دقیقه، در معرض تابش نور خورشید قرار دهیم.
- وجود شیشه اشعه خورشید را مسدود می کند، بنابراین برای دریافت ویتامین دی از نور خورشید باید پنجره را باز کنیم.
- مقدار کمی ویتامین دی در برخی غذاها وجود دارد، به همین دلیل دریافت کافی ویتامین دی فقط از طریق مواد غذایی دشوار است.
- به علت عدم دریافت ویتامین دی از نور خورشید در زمستان باید روزانه 10 میکروگرم ویتامین دی (یا 400 واحد) مصرف کنیم.
- اگر داروی پوکی استخوان (از جمله مکمل های کلسیم و ویتامین D) تجویز شده است آن را قطع نکنیم و در صورت نگرانی با پزشک خود مشورت کنیم.
- استفاده از درمان های پوکی استخوان، خطر ابتلا به ویروس کرونا را افزایش نمی دهد.
- اگر مشکلات تنفسی جدی وجود دارد، توصیه می شود محافظت اجتماعی جدی گرفته شود.
- محافظت اجتماعی به معنای ماندن در خانه و جلوگیری از هرگونه تماس چهره به چهره به مدت 12 هفته است.
- اگر ملاقات با پزشک یا حضور در بیمارستان لازم است، مطمئن شویم که در حین ویزیت از در معرض قرارگیری ویروس کرونا محافظت می شویم.
- برای مراقبت از سلامتی استخوان، ورزش مؤثر به صورت روزانه را انتخاب کنیم به طوری که برای وضعیت استخوان ها بی خطر باشد.
- برای مراقبت از سلامتی استخوان، از مصرف الکل و استعمال دخانیات (سیگار، قلیان) خودداری شود.

- برای مراقبت از سلامتی استخوان، در صورت امکان از نشستن طولانی مدت اجتناب کنیم تا ماهیچه‌ها تقویت شوند.
- برای محافظت از استخوان، به این فکر کنیم که چگونه می‌توانیم از سر خوردن، لغزش و زمین افتادن جلوگیری کنیم.
- اگر در حال حاضر یا گذشته به مدت بیش از 3 ماه از داروهای کورتونی استفاده کرده‌ایم، برای بررسی تراکم استخوان و ارزیابی نیاز به درمان، با پزشک مشورت کنیم.
- اگر قد در مقایسه با گذشته بیش از 4 سانتیمتر کوتاه شده است، برای ارزیابی خطر شکستگی با پزشک مشورت کنیم.
- درباره مراقبت از استخوان‌های خود با مراجعه به سایت آموزش و ارتقای سلامت به آدرس (<http://iec.behdasht.gov.ir>) اطلاعات بیشتری کسب کنیم.