



پدستان پداشداون

پوکی استخوان

GCC-PA-034/10



واحدآموزش همگانی

آخرین تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۷/۰۱

مراقبت‌های لازم برای پیشگیری از آسیب:

- پیش بینی دستگیره آشپزخانه و حمام
- پیش بینی نرده در محل پله
- کنترل مستمر موانع و عبور و مرور
- استفاده از صندلی یا چهارپایه در حمام و آشپزخانه



منبع:

برونر، سودارث، پرستاری بیماری‌های عضلانی-اسکلتی

بهترین جایگزین برای انواع ورزش‌ها
برای جلوگیری از پوکی استخوان است
پیاده روی

چند اصل مفید برای پیاده روی

- مسافتی را انتخاب کنید که متناسب با توان جسمی شما باشد.
- مسیر خود ابتدا با قدم‌های آهسته شروع کنید.
- به تدریج قدم‌های خود را تند کنید.
- به تدریج مسافت را بیشتر کنید.
- مسیرهای متنوع را انتخاب کنید.
- به خودتان فشار نیاورید.
- دوست و همراه خوبی برای خود انتخاب کنید.



مقدمه:

پوکی استخوان بیماری خاموشی است که در آن استحکام استخوانها به تدریج از بین می رود.

این بیماری را از آن جهت خاموش می نامند که تا زمانی که فرد دچار شکستگی استخوانها یا مجبور به انجام آزمایش بررسی تراکم استخوان نشده باشد هیچگونه علامت و نشانه خاصی ندارد.



برخلاف افکار عمومی این بیماری خاص سالمندی و جنس مؤنث نیست. بنابراین با در نظر داشتن بعضی از عوامل خطرزا باید از دوران جوانی برای پیشگیری یا کنترل آن اقدام کرد.

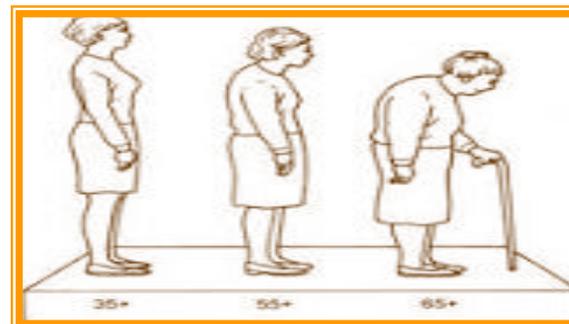


عواملی ایجاد کننده پوکی استخوان

- ◆ افزایش سن
- ◆ یائسگی و کاهش هورمونهای جنسی
- ◆ سابقه فامیلی
- ◆ نژاد و عوامل ارثی
- ◆ جثه بدنی ظریف
- ◆ رژیم غذایی نامناسب
- ◆ تحرک ناکافی
- ◆ مصرف دخانیات و الکل
- ◆ ابتلا به بعضی بیماریهای مزمن
- ◆ مصرف داروهای کورتون و ادراآرور

علائمی که به تشخیص پوکی استخوان کمک می کنند:

- ◆ کاهش قد نسبت به گذشت
- ◆ ایجاد قوز در ستون فقرات که به تازگی ایجاد شده



تشخیص

تشخیص پوکی استخوان توسط پزشک و با اندازه گیری تراکم استخوان انجام می شود.

اندازه گیری تراکم استخوان یک روش بدون درد است که با استفاده از دستگاه مخصوصی انجام شده و حدود ۱۵ دقیقه طول می کشد.

پیشگیری از پوکی استخوان

۱. قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب
۲. داشتن رژیم غذایی حاوی کلسیم و ویتامین D



۳. داشتن ورزش مستمر و مناسب

۴. خودداری از مصرف دخانیات به هر شکل

