

واقعياتی در مورد استئوپروز

- استئوپروز یک بیماری مزمن استخوانی است که بیماری خاموش هم نامیده میشود. در این بیماری توده استخوانی کاهش پیدا کرده و بافت استخوان به تدریج تحلیل می رود.

بار بیماری استئوپروز:

- در زنان بالای ۴۵ سال، تعداد روزهای بستری شدن بدلیل استئوپروز و شکستگی های ناشی از آن بیش از مجموع روزهایی است که بدلیل عوارض دیابت، حملات قلبی و سرطان پستان اتفاق می افتد.
- با افزایش جمعیت افراد مسن در بسیاری از کشورهای جهان شیوع استئوپروز و بروز شکستگی ناشی از آن رو به افزایش است. در ایران نیز با افزایش سن جمعیت این پدیده قابل انتظار است.
- از هر سه زن بالای ۵۰ سال یک نفر و از هر پنج مرد بالای ۵۰ سال یک نفر شکستگی ناشی از پوکی استخوان را تجربه می کنند.
- تخمین زده می شود که در جهان در هر ۳ ثانیه یک شکستگی (معادل حدود ۲۵۰۰۰ شکستگی در روز و حدود ۹ میلیون شکستگی در سال) اتفاق می افتد.
- شکستگی های استئوپروتیک باعث افزایش ۳۰ درصدی مرگ در سال اول بعد از رخداد شکستگی می باشند. افزایش خطر مرگ و میر تا ۵ سال بعد از شکستگی وجود خواهد داشت.
- سالانه در جهان حدود ۵,۸ میلیون سال از دست رفته به دلیل شکستگی ناشی از استئوپروز رخ می دهد.
- به دنبال شکستگی لگن، ۴۰٪ افراد هرگز قادر نخواهند بود بدون کمک راه بروند و حدود ۸۰٪ افراد نمی توانند فعالیتهای اولیه مانند خرید روزانه را به طور مستقل انجام دهند.
- ۱۰ تا ۲۰ درصد از افراد با شکستگی هیپ نیاز به دریافت خدمات نگهداری دائمی خواهند داشت

شکستگی ناشی از پوکی استخوان

- شکستگی مهم ترین و جدی ترین عواقب استئوپروز است.
- شکستگی اغلب اوقات متعاقب سقوط رخ می دهد ولی حتی ممکن است به دنبال خم شدن برای بستن بند کفش هم شکستگی در ستون مهره ها اتفاق افتد.
- شکستگی ناشی از پوکی استخوان عمدتاً در مچ دست، لگن و مهره ها رخ می دهد.
- انحنای ستون فقرات و یا کوتاه شدن قد بیش از ۳ سانتی متر از علائم هشدار دهنده شکستگی در مهره ها است.

- شکستگی لگن جدی ترین و خطرناکی ترین نوع شکستگی ناشی از پوکی استخوان است که می توان منجر به بستری طولانی مدت در بیمارستان، ناتوانی طولانی مدت یا برای همه عمر و حتی مرگ شود.
- عواملی که فرد را برای شکستگی ناشی از پوکی استخوان مستعد می کنند، عبارتند از:

❖ شکستگی قبلی

❖ سن بالا

❖ سابقه فامیلی

❖ یائسگی زودرس

❖ مصرف سیگار و الکل

❖ مصرف طولانی مدت داروهای کورتیکواستروئید

❖ لاغری مفرط

❖ بیماریهای گوارشی

شیوع استئوپروز در ایران:

- نتیجه ی یک مطالعه ی متاآنالیز از مطالعات منتشر شده تا سال ۱۳۹۰، شیوع استئوپروز را در زنان در نواحی فمور و مهره های کمری معادل ۱۸/۹ درصد گزارش کرده است.
- نتیجه ی یک مطالعه ی متاآنالیز از مطالعات منتشر شده تا پایان سال ۲۰۱۷، شیوع استئوپروز را در زنان یائسه معادل ۳۲ درصد و شیوع استئوپنی را ۵۱ درصد نشان داده است. این بدان معناست که بیش از ۸۰ درصد جمعیت زنان یائسه در کشور، از تراکم استخوان مناسبی برخوردار نیستند.

تشخیص استئوپروز:

- افراد بالای ۵۰ سال باید از اطمینان از سلامت استخوان خود به پزشک مراجعه کنند. پزشک برای ارزیابی ابتدا عوامل خطر پوکی استخوان را ارزیابی می کند و با استفاده از آنها خطر شکستگی را تخمین می زند. در صورت نیاز ممکن است سنجش تراکم استخوان هم توصیه شود.

درمان استئوپروز:

- درمان استئوپروز شامل توصیه های برای کاهش عوامل خطر و اصلاح سبک زندگی و نیز درمان دارویی می باشد. مصرف کافی کلسیم، پروتئین و ویتامین دی و فعالیت فیزیکی منظم و تقویت قدرت عضلات هم بخشی از پروتکل درمان محسوب می شود.
- ۲۰ اکتبر روز جهانی استئوپروز است