

## بررسی خطر ابتلا به پوکی استخوان

اگر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستید با پزشک خود مشورت کنید. آیا ممکن است شما در معرض خطر پوکی استخوان یا شکستگی باشید؟ شما می‌توانید پاسخ این سوال را با انجام آزمون سریع و ساده این مجموعه بیابید.

### ۱- آیا بالای 60 سال سن دارید؟

بله / خیر

پیام: خطر ابتلا به پوکی استخوان با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد.

در صورتی که دیگر عوامل خطر بالینی را ندارید و خانم بالای 60 سال یا آقای بالای 70 سال هستید، در مراجعه بعدی به پزشک تان، در مورد سلامت استخوان با او مشورت کنید.

### ۲- آیا بعد از 50 سالگی دچار شکستگی استخوان شده‌اید؟

بله / خیر

اگر بعد از یک افتادن خفیف دچار شکستگی شده‌اید، ممکن است مبتلا به پوکی استخوان باشید.

پیام: شکستگی استخوان عامل خطر بزرگی برای یک شکستگی دوباره طی دو سال آینده است.

### ۳- آیا شاخص توده بدنی شما (BMI) کمتر از میزان مطلوب است؟

بله / خیر

وزن بر حسب کیلوگرم

محاسبه (BMI = قد بر حسب متر (x) قد بر حسب متر)

زیر 19 کمتر از مطلوب

19-24/9 مطلوب

25-29/9 اضافه وزن

بالای 30 چاقی

پیام: شاخص توده بدنی BMI کمتر از 19، عامل خطر ابتلا به پوکی استخوان است

وزن پایین در دختران و زنان منجر به کاهش سطح استروژن شده و همانند دوران بعد از یائسگی، موجب گسترش پوکی استخوان می‌شود. همچنین، افراد بسیار لاغر بیشتر در معرض خطر شکستگی قرار دارند.

اگر به حداقل 2 مورد یا بیشتر از سوالات بالا پاسخ مثبت داده‌اید، در معرض خطر پوکی استخوان یا شکستگی ناشی از

آن هستید و لازم است برای ارزیابی پوکی استخوان و آشنایی با روش های کاهش خطر شکستگی های ناشی از پوکی استخوان، با پزشک خود مشورت کنید.

#### ۴- آیا بعد از 40 سالگی بیش از 4 سانتی متر از قد شما کوتاه شده است؟

بله / خیر / نمی دانم

پیام: کاهش قد بیش از ۳ تا ۴ سانتی متر در افراد بزرگسال می تواند به علت شکستگی ستون فقرات ناشی از پوکی استخوان باشد.

پیام: ممکن است همه شکستگی های ستون فقرات دردناک نباشند. این به معنای آن است که بسیاری از مردم نمی دانند که دچار شکستگی شده اند.

#### ۵- آیا هیچیک از والدین شما دچار شکستگی لگن شده اند؟

بله / خیر

پیام: در صورتی که والدین شما دچار شکستگی لگن شده اند، ممکن است شما در معرض خطر پوکی استخوان در حال پیشرفت و شکستگی باشید.

پیام: همچنین اگر والدین شما دچار خمیدگی پشت هستند یا سابقه فامیلی ابتلا به پوکی استخوان دارند، شما هم می توانید در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان باشید.

#### ۶- آیا حداقل به یکی از اختلالات زیر مبتلا هستید؟

بله / خیر / نمی دانم / از پزشک خود سوال خواهم کرد

آرتریت روماتوئید - بیماری های دستگاه گوارش (بیماری التهابی روده ، IBD - سلیاک - سرطان پستان یا پروستات دیابت - بیماری مزمن کلیوی - اختلالات غدد تیروئید (پرکاری تیروئید، پرکاری پاراتیروئید) - اختلالات ریوی (بیماری انسدادی مزمن ریوی) - تستوسترون پایین (هیپوگنادیسم) - یائسگی زودرس، قطع قاعدگی، برداشتن تخمدان ها (کاهش استروژن ناشی از هیپوگنادیسم) - عدم تحرک - اچ.آی.وی - ایدز -

پیام: بیماری های نامبرده با میزان بالای خطر ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی همراه است که به عنوان پوکی

استخوان ثانویه شناخته می شود.

برخی شرایط نیز خطر سقوط یا زمین خوردن ناشی از اختلال در تعادل را افزایش می دهد که می تواند منجر به شکستگی شود

## ۷- آیا تا به حال حداقل با یکی از داروهای زیر مورد درمان قرار گرفته اید ؟

بله / خیر/ نمی دانم از پزشک خود سوال خواهم کرد

گلوکوکورتیکوئیدها یا استروئیدها ( نظیر پردنیزولون). -مهارکننده های آروماتاز برای درمان سرطان پستان.  
-درمان محرومیت از آندروژن برای درمان سرطان پروستات. -تiazolidinediones ( نظیر پیوگلیتازون).  
-استفاده از پمپ مهارکننده پروتئون برای درمان زخمهای -گوارشی، ریفلاکس معده یا سوزش سردل ( نظیر امپرازول)  
-سرکوب کننده های ایمنی پس از جراح یهای پیوند ( نظیر -کالمودولین /مهارکننده کالسینورین فسفات).  
-درمان با هورمون های تیروئید برای درمان ک مکاری تیروئید (-لووتیروکسین).  
-هورمون های استروئیدی یا هورمون های جنسی برای درمان -تستوسترون پایین یا استروژن پایین (مدروکسی پروژسترون

-استات، عوامل LHRH). -ضد افسردگی ها برای درمان افسردگی، اختلالات وسواس  
-اجباری و SSRI)-آنتی سایتوکتیک ها برای درمان اختلالات دو قطبی ( نظیر لیتیوم).  
-داروهای ضد تشنج یا ضد صرع برای درمان تشنج ( نظیر-فنوباربیتال، کاربامازپین یا فنی توئین).

پیام: استفاده طولانی مدت از برخی داروها موجب از دست دادن توده استخوان و افزایش خطر شکستگی می شود .  
برخی درمان ها نیز -خطر سقوط یا زمین خوردن ناشی از اختلال در تعادل را افزایش  
می دهد که م ی تواند منجر به شکستگی شود.

## ۸- آیا الکل به میزان زیادی استفاده می کنید ( بیش از 3 واحد در روز ) یا در حال حاضر سیگار می کشید؟

بله /خیر

مصرف زیاد الکل تاثیر منفی بر سلامت استخوان ها دارد و همچنین موجب زمین خوردنهای مکرر شده و لذا احتمال شکستگی را افزایش می دهد.

پیام: در صورتی که در حال حاضر سیگار می کشید یا در گذشته مصرف کرده اید، آگاه باشید که سیگار اثر منفی  
بر سلامت استخوانها دارد.

اگر به هر کدام از سوا لها پاسخ مثبت داد ه اید در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان یا شکستگی هستید.

حتما با پزشک خود در مورد سلامت استخوان و راهکارهای کاهش خطر پوکی استخوان و شکستگی مشورت کنید.  
ممکن است پزشک برای شما بررسی های بیشتر و سنجش تراکم استخوان را پیشنهاد دهد.

اگر به هیچکدام از سوالات پاسخ مثبت نداد ه اید دیگر عوامل خطر پوکی استخوان را بررسی کنید .در ادامه مواردی  
که میتواند در ابتلا به پوکی استخوان تاثیر بگذارد بیان شده است.

آیا دیگر عوامل خطر پوکی استخوان در مورد شما مصداق دارد؟

## 1 عوامل خطری که می توانید تغییر دهید:

### آیا مواد غذایی حاوی لبنیات مصرف نمی کنید؟

کلسیم مهم ترین ماده معدنی در سلامت استخوان است و اغلب در مواد لبنی یافت می شود.

پیام: در صورتی که به دلیل وجود آلرژی یا عدم تحمل، از محصولات شیر و لبنیات استفاده نمی کنید و مکمل کلسیم هم مصرف نمی کنید، شما به احتمال زیاد دچار کمبود کلسیم هستید و در معرض خطر بالای پوکی استخوان قرار دارید.

### آیا به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار ندارید؟

پیام: اگر کمتر از 10 دقیقه در روز در معرض نور خورشید هستید و مکمل ویتامین D مصرف نمی کنید، در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارید.

ویتامین D در پوست پس از تابش نور خورشید و به وسیله اشعه ماورای بنفش ساخته می شود. ویتامین D برای سلامت استخوان مفید بوده و برای جذب کلسیم ضروری است.

### آیا تحرک بدنی کافی ندارید؟

میزان تحرک روزانه زیر 30 دقیقه (کارهای خانه، پیاده روی، دویدن و غیره) موجب از دست رفتن عضله و استخوان می شود.

پیام: انجام منظم ورزشهای تحمل کننده وزن (راه رفتن یا دویدن آرام) و انجام ورزشهای تقویت عضلات موجب ساخته شدن استخوان و عضلات قوی می شود.

## 2 عوامل خطری که نمی توانید تغییر دهید:

### آیا به آرتریت روماتوئید مبتلا هستید؟

پیام: بیماری آرتریت روماتوئید و استفاده از کورتیکواستروئیدها (استروئید) برای درمان آن می تواند منجر به پوکی استخوان شود.

### آیا به دیابت مبتلا هستید؟

پیام: هر دو نوع دیابت (نوع 1 و 2) با افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان همراه است.

### آیا مبتلا به بیماری های گوارشی هستید؟

برخی شرایط از جمله کولیت اولسراتیو، بیماری کرون یا سلیاک موجب کاهش جذب ریزمغذی های مواد غذایی می شود. در این حالت، پوکی استخوان به دلیل اختلال در جذب کلسیم یا دیگر مواد مغذی و کاهش وزن ناشی از آن رخ می دهد. در بیماری سلیاک، در صورتی که فرد به طور طولانی مدت از مواد غذایی بدون گلوتن استفاده کند، روی سلامت استخوان وی تاثیر منفی میگذارد.

پیام: بیماری های گوارشی کولیت اولسرو، کرون، سلیاک با افزایش خطر پوکی استخوان همراه است.

آیا مبتلا به هایپر تیروئیدیسم (پرکاری تیروئید) یا هایپر پاراتیروئیدیسم (پرکاری پاراتیروئید) هستید؟

پیام: هایپر پاراتیروئیدیسم و هایپر تیروئیدیسم موجب از دست رفتن استخوان و پوکی استخوان می شود.

آیا تحت درمان با گلوکوکورتیکوئیدها هستید؟

گلوکوکورتیکوئیدها (کورتون) که اغلب با نام استروئیدها (مانند پردنیزولون) شناخته می شود، اغلب برای بیماری هایی نظیر آسم، آرتریت روماتوئید و برخی بیماری های التهابی تجویز می شود.

پیام: استفاده از کورتیکواستروئیدها (کورتون) برای 3 ماه متوالی می تواند به کاهش استخوانی منجر شده و این مسأله در 3-6 ماه اول با سرعت بیشتری صورت می گیرد

۱۱- آیا برای سرطان سینه یا پروستات تحت درمان هستید؟

سرطان سینه و پروستات با داروهای مهار کننده هورمون درمان می شود که خطر از دست دادن استخوان را افزایش می دهد.

پیام: درمای نهایی سرطان از جمله شیمی درمانی، رادیوتراپی و استفاده از استروئیدها روی سلامت استخوان تاثیر منفی دارد.

آیا دچار یائسگی زودرس هستید؟

پیام: اگر یائسگی قبل از 45 سال اتفاق افتاده باشد، شما در معرض خطر پوکی استخوان هستید.

استروژن اثر محافظتی روی استخوان دارد. زمانی که یائسگی رخ می دهد، سطح استروژن شروع به کاهش می کند و میزان از دست دادن استخوان افزایش می یابد.

آیا دچار قطع قاعدگی شده اید؟

اگر به دلایل غیرحاملگی، یائسگی یا برداشتن رحم برای 12 ماه یا بیشتر دچار قطع قاعدگی شده اید، در معرض خطر پوکی استخوان هستید.

پیام: قطع قاعدگی به طور طولانی مدت و کاهش سطح استروژن، عاملی برای افزایش خطر پوکی استخوان است.

آیا تخمدانهای شما برداشته شده است؟

پیام: اگر قبل از 50 سالگی تخمدانها خارج شده و هورمون درمانی جایگزین استفاده نشده است، در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارید (تخمدا نها مسئول تولید استروژن هستند).

آیا دچار کمبود سطح تستوسترون هستید؟

آیا تا به حال دچار شرایطی نظیر ناتوانی، کاهش میل جنسی یا دیگر علایم مرتبط با کاهش تستوسترون شده اید؟  
تستوسترون در مردان وظیفه ای مشابه استروژن در زنان دارد.

پیام: سطح پایین این هورمون (تستسترون) تاثیر منفی در سلامت استخوان داشته و موجب افزایش خطر پوکی استخوان می شود.

آیا به طور مکرر دچار سقوط می شوید؟

پیام: سقوط یا زمین خوردن مکرر (بیش از یک بار در سال) که ناشی از عدم تعادل است، افراد را در معرض خطر شکستگی استخوانی قرار می دهد.

پیام: ورزش می تواند موجب افزایش توان و تعادل عضلات شده و از سقوط پیشگیری کند. به کار بردن راهکارهای پیشگیری از سقوط در منزل هم می تواند به کاهش خطر سقوط کمک کند.

در صورتی که هر کدام از این عوامل برای شما وجود داشت به این معنا نیست که دچار پوکی استخوان هستید بلکه احتمال بیشتری برای ابتلا به آن دارید. در این شرایط با پزشک خود در مورد سلامت استخوان مشورت کنید. در صورتی که هیچ کدام از این عوامل را نداشتید، شیوه زندگی سالم را برای حفظ استخوان های خود اتخاذ کنید و در آینده نیز خطر ابتلا به پوکی استخوان را مجددا بررسی کنید.

پیام: تحرک بدنی کافی داشته باشید: میزان تحرک بدنی خود را افزایش دهید. در هفته 30 - 40 دقیقه، 3 الی 4 بار از ورزش های تحمل کننده وزن مثل پیاده روی یا ورزش های مقاومتی استفاده کنید.

پیام: رژیم غذایی صحیح را رعایت کنید: از داشتن رژیم غذایی مناسب حاوی لبنیات فراوان به منظور تامین کافی کلسیم اطمینان حاصل کنید. اگر دچار عدم تحمل لبنیات هستید، از جایگزین های کلسیم غنی شده یا محصولات لبنی جایگزین استفاده کنید.

پیام: از دریافت کافی نور خورشید مطمئن شوید: زمان مناسبی را در خارج از منزل سپری کنید تا از دریافت کافی ویتامین D مطمئن شوید یا از مکمل های ویتامین D طبق دستور پزشک استفاده کنید.

پیام: از مصرف سیگار و قلیان خودداری کنید.

پیام: از مصرف الکل خودداری می کنید.