



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزش درمانی روانپزشکی مهر

واحد آموزش سلامت

دانستنی های سالمندی و پوکی استخوان

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار

عنوان: دانستنی های سالمندی و پوکی  
استخوان

تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر  
آموزش سلامت)

بازنگری چهارم: ۴۰۴/۰۶/۳۱

تدوین: ۱۴۰۰/۶/۳۱

استخوان و بیماری های دیگر مریض، آنها را  
توصیه نماید

### تغذیه سالم = استخوانهای محکم

غذاهای غنی از کلسیم و ویتامین D به ساخت و  
استحکام استخوانها کمک می کنند.

شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار

پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی

(کتابچه - پمفلت - پوستر ...) [www.nerves.lums.ir](http://www.nerves.lums.ir)

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای مطهری،

کلینیک خیریه صدیق شماره تماس: ۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰

ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه، خیابان

اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تنتور، قرص B۲)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی

استخوان ها کمک می کند رژیم غذایی باید شامل  
کلسیم در حدود ۱۲۰۰ میلی گرم در روز باشد

مصرف کلسیم بیش از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز می  
تواند سبب سنگ کلیه و بیماری های قلبی بشود

- ویتامین D نقش مهمی را در جذب کلسیم از  
روده، سلامت استخوان و ماهیچه ایفا می کند.  
میزان توصیه شده برای ویتامین D بین ۸۰۰  
تا ۱۰۰۰ (۱U) برای افراد بالای ۵۰ سال می  
باشد

- افرادی که دچار کمبود ویتامین D هستند،  
احتیاج به مقدار بیشتری ویتامین D دارند که  
پزشک می تواند تجویز کند. مصرف فسفر باید  
محدود شود. در حال حاضر داروهای مختلف  
برای یشگیری و درمان پوکی استخوان بصورت  
خوراکی و یا تزریقی وجود دارند که پزشک  
متخصص می تواند با توجه به میزان پوکی



استروئیدها داروهای ضد صرع، شیمی درمانی

۶-مصرف سیگار

۷. سابقه خانوادگی پوکی استخوان و سفید پوست بودن نیز از عوامل خطر ساز ایجاد پوکی استخوان هستند.



۸. کمبود منابع کلسیم و ویتامین دی (D)

تشخیص پوکی استخوان با اندازه گیری تراکم استخوانی در قسمت لگن و مهره های ستون فقرات توسط دستگاهی به نام DEXA داده می شود.

خانم ها از سن ۶۵ و آقایان از سن ۷۰ به بالا می بایستی برای پوکی استخوان آزمایش بشوند.

این تست می تواند بنابر تشخیص پزشک، در خانم های یائسه زیر ۶۵ سال و آقایان بین ۵۰ تا ۷۰ سال براساس وجود عوامل خطر ساز انجام بشود.

**منابع ویتامین دی (D):** انرژی خورشید. ماهی ساردی - ماهی قزل آلا - تخم مرغ ورزش به حفظ

. پوکی استخوان در خانم ها شیوع بیشتری نسبت به آقایان دارد.

بعد از سن ۵۰ سالگی احتمال شکستگی مهره های پشت و لگن در خانم ها سه برابر و احتمال شکستگی مچ دست شش برابر آقایان هست. کاهش تراکم استخوان در خانم ها پس از یائسگی در دو مرحله صورت می گیرد.

کمبود استروژن یا هورمون زنانه سبب کاهش سریع تراکم استخوان این مرحله تا پنج سال پس از یائسگی ادامه دارد.

این کاهش تراکم استخوانی در آقایان از سن ۵۵ سالگی شروع می شود

### عوامل سبب تسریع پوکی استخوان

۱- کم تحرکی

۲- بیماری هایی از قبیل : پرکاری تیروئید، دیابت، روماتیسم و غیره.

۳- لاغری بیش از اندازه

۴- مصرف زیاد کافئین

۵- مصرف داروهای از قبیل کورتیکو

پوکی استخوان شایعترین بیماری استخوانی می باشد که معمولاً تا بروز شکستگی علامتی ندارد. پوکی استخوان بیماری خاموش قرن اخیر است که به علت افزایش طول عمر افراد شیوع بیشتری پیدا کرده است

در این بیماری ماده استخوانی به تدریج از دست می رود و سبب کاهش تراکم استخوان می شود و آن را مستعد شکستگی می کند

در افراد مبتلا به این بیماری، شکستگی استخوان می تواند در اثر آسیبی جزئی ایجاد شود این بیماری قابل پیشگیری است و می توان آن را قبل از بروز شکستگی تشخیص داد .

نیمی از این شکستگی ها در قسمت مهره های ستون فقرات یک چهارم در قسمت لگن خاصره و یک چهارم در مچ دست می باشد.

شکستگی های به هم فشرده ناحیه ستون فقرات می توانند سبب درد کمر ، کوتاهی قدو یا قوز بشوند.