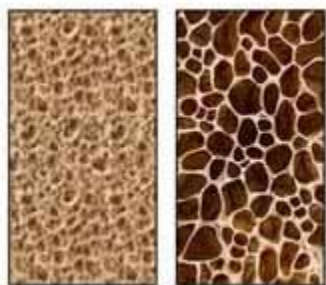


تعریف بیماری: استئوپروز یا پوکی استخوان بیماری است که در آن تراکم و قدرت **استخوان** های بدن کاهش یافته و بدنبال آن احتمال **شکستگی** استخوان ها افزایش میابد. معمولاً بیماری بتدریج پیشرفت میکند و هیچ علامتی از خود بروز نمیدهد تا وقتی که شکستگی بوجود میاید.

در موارد پیشرفته بیماری، انحناى کمر افزایش یافته و بیمار قوز میکند. از هر دو خانم با سن بالای 65 سال یکی دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان میشود. این نسبت در مردان با همین سن یک به پنج است. شکستگی های ناشی از پوکی استخوان بیشتر در ستون مهره، لگن، مچ دست و معمولاً بدنبال زمین خوردن ایجاد میشوند.



پوکی استخوان بافت استخوانی سالم



افزایش انحناى ستون مهره در استئوپروز به علت

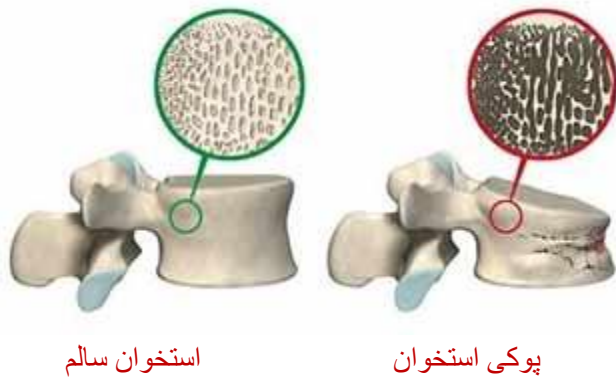
شکسته شدن مهره

مهمترین آنها که بیشترین مشکلات را برای بیمار ایجاد میکنند **شکستگی های لگن** است. افراد با شکستگی لگن اکثراً کسانی هستند که تا قبل از شکستگی بطور مستقل زندگی میکردند ولی بسیاری از آنها بعد از شکستگی برای زندگی نیاز به کمک پیدا میکنند. این بیماران تا ماهها بعد از شکستگی برای راه رفتن نیاز به عصای زیر بغل یا **واکر** دارند و تقریباً نیمی از آنها تا آخر عمر باید از واکر یا عصای زیر بغل استفاده کنند. جدای از این مشکلات شکستگی های ناحیه لگن بدنبال پوکی استخوان سالانه مبالغ هنگفتی را به بودجه بهداشتی کشورها تحمیل میکند

عواملی که منجر به پوکی استخوان میشوند

مهمترین عواملی که زمینه ساز بروز استئوپروز یا پوکی استخوان هستند عبارتند از :

پیری



استخوان یک بافت زنده است و در درون آن سلول‌های مختلفی فعالیت میکنند. دسته‌ای از این سلول‌ها بنام استئوبلاست (Osteoblast) مرتباً در حال استخوان‌سازی هستند و دسته‌ای دیگر بنام استئوکلاست (Osteoclast) وظیفه جذب استخوان را دارند. پس استخوان‌های بدن ما دائماً در حال جذب شدن و جایگزین شدن با مواد نو است.

در سنین **جوانی** استخوان بیشتر ساخته میشود تا جذب شود ولی حدوداً بعد از 35 سالگی به ازای موادی که از استخوان برداشته میشوند مواد کمتری جایگزین میشوند و این فرایند موجب میشود که بتدریج مقدار ماده تشکیل دهنده استخوان و در نتیجه تراکم و استحکام آن کاهش یابد. بعد از سنین جوانی با افزایش سن، کل توده استخوانی بدن کاهش یافته و خطر شکستگی افزایش میابد. در سنین یائسگی شدت پیشرفت روند از دست دادن تراکم استخوان، به ناگهان زیاد میشود بطوریکه خانمها در ده سال اول یائسگی ممکن است نیمی از تراکم استخوان‌های بدنشان را از دست بدهند.

ژنتیکی

در کسانی که سابقه خانوادگی شکستگی دارند، افراد لاغر اندام و افراد با پوست خیلی روشن احتمال استئوپروز یا پوکی استخوان بیشتر است.

تغذیه

کاهش دریافت **کلسیم** از طریق مواد غذایی موجب پوکی استخوان میشود.

عادات

کسانی که کار پشت میز نشینی دارند و ورزش و فعالیت بدنی کمی دارند و کسانی که عادت به مصرف **سیگار** یا الکل دارند بیشتر مبتلا به استئوپروز میشوند.

. دارو و بیماری

مصرف داروهای حاوی کورتیکواستروئید و بیماری‌هایی مانند مشکلات غده تیروئید میتواند موجب پوکی استخوان شوند.

تشخیص پوکی استخوان

پزشک معالج با صحبت با شما و با توجه به معاینه و عکس برداری از استخوان های شما و دانسیتومتری استخوان (تست تراکم استخوان) و آزمایشات لازم میتواند به وجود این بیماری پی ببرد.