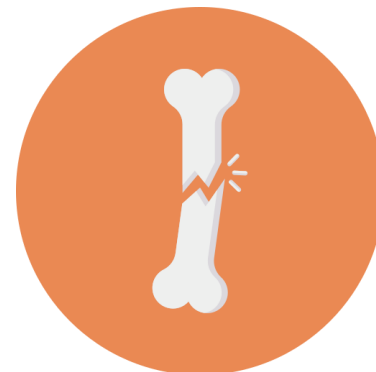




## عنوان: پوکی استخوان

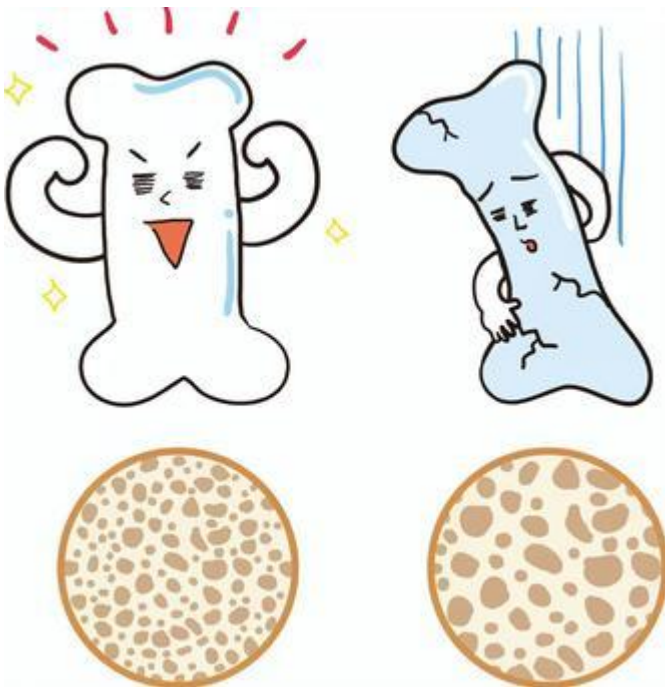
سخنران: دکتر فاطمه حاجی ولی زاده  
رئیس اداره بیماری‌های اسکلتی عضلانی

آبان ۱۴۰۳



### محتوای ارائه

۱. پوکی استخوان چیست؟
۲. پوکی استخوان چقدر گسترش یافته است؟
۳. روند تغییرات در استخوان
۴. پیشگیری از پوکی استخوان
۵. عواقب شکستگی‌های پوکی استخوان
۶. اهمیت تشخیص زودهنگام
۷. روش‌های اولیه تشخیص
۸. سوالات پر تکرار





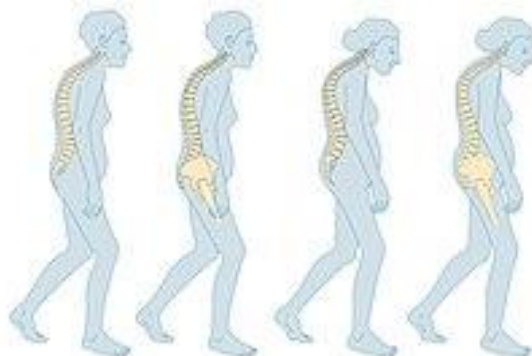
جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر

## پوکی استخوان چیست؟

- پوکی استخوان نوعی بیماری است که در آن استخوان‌ها پوک، ضعیف و شکننده می‌شوند.
- این بیماری درد ندارد، اما شکستگی‌های ناشی از آن می‌تواند زندگی را به شدت تحت تأثیر قرار دهد.

### چرا پوکی استخوان مهم است؟

- شکستگی‌های حاصل از پوکی استخوان می‌تواند به ناتوانی، وابستگی به دیگران و حتی مرگ زودرس منجر شود.
- شکستگی لگن یکی از جدی‌ترین عواقب پوکی استخوان است که می‌تواند استقلال فرد را از بین ببرد.

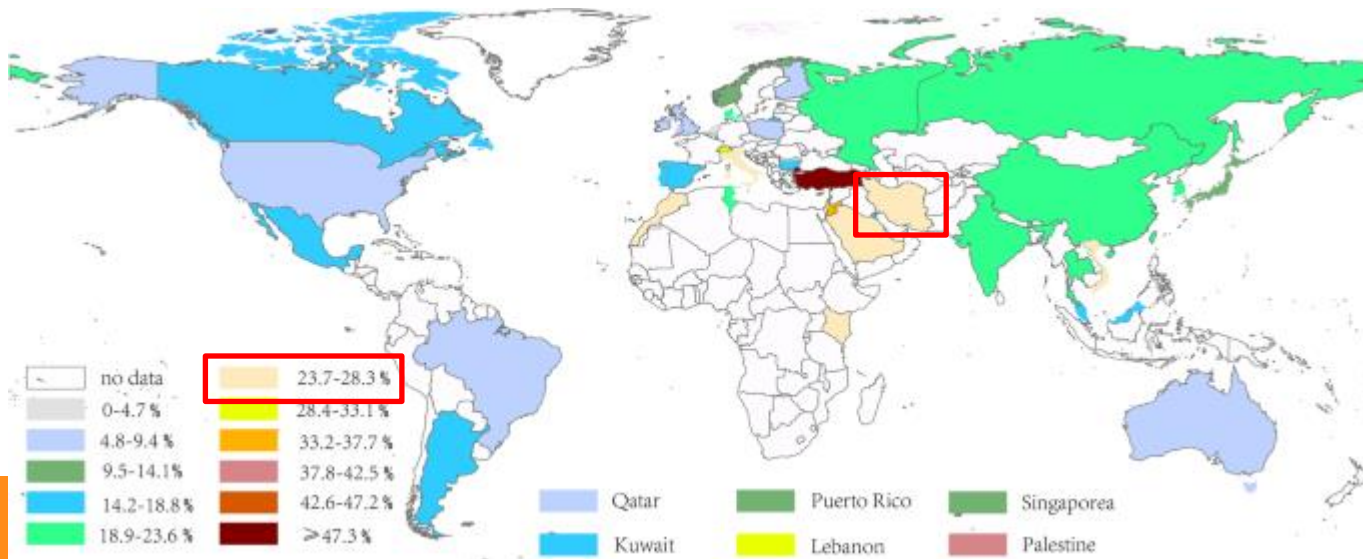




جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر

# پوکی استخوان چقدر گسترش یافته است؟

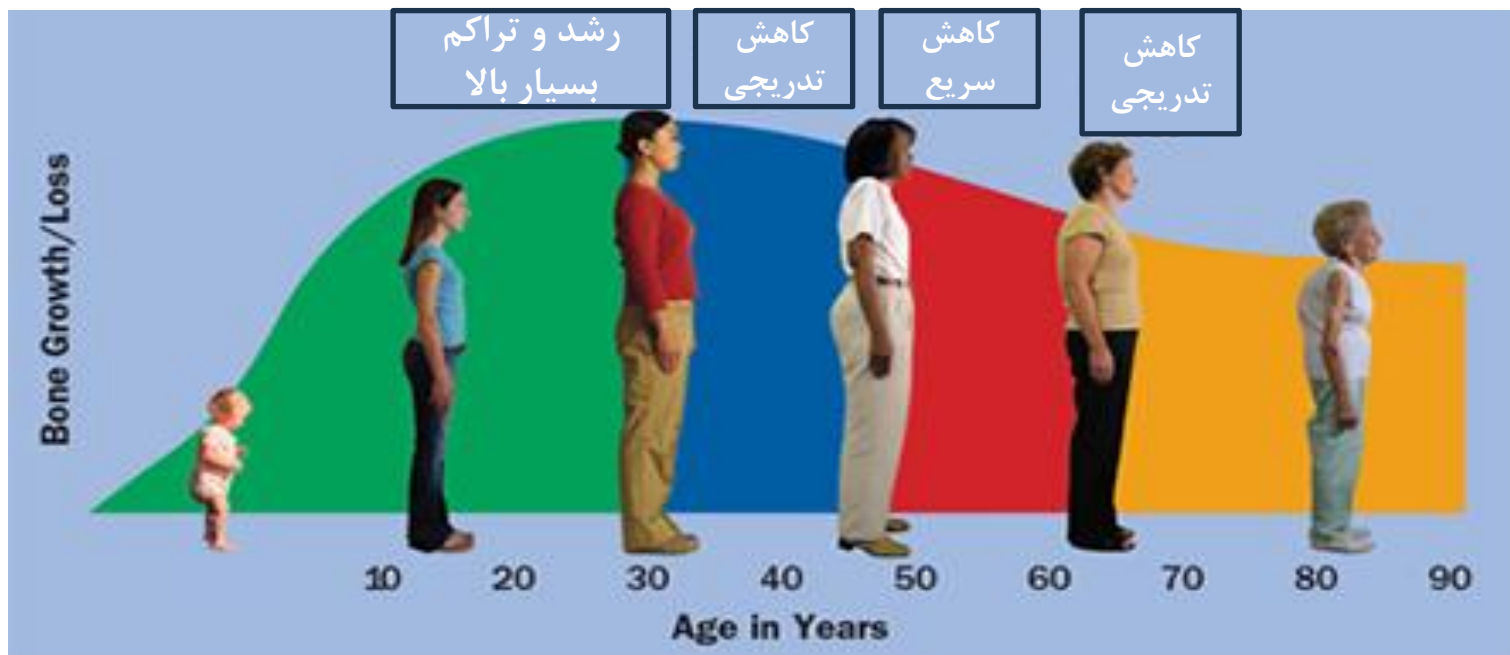
- ۲۰۰ میلیون زن در جهان به پوکی استخوان مبتلا هستند.
- یک نفر از هر سه زن بالای ۵۰ سال دچار شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان می‌شود.
- حدود ۲۰-۳۰٪ جمعیت عمومی در ایران پوکی استخوان دارند.
- حدود ۳۰-۴۰٪ زنان بالای ۵۰ سال در ایران دچار پوکی استخوان هستند.
- روند این بیماری با توجه به افزایش سن و سایر عوامل، رو به افزایش است.





# روند تغییرات در استخوان

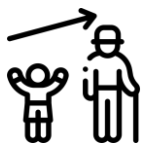
- تراکم استخوان‌ها در دهه سوم زندگی به حداکثر می‌رسد.
- میزان آن به عوامل ارثی، تغذیه، فعالیت بدنی و شیوه زندگی در طول دوره رشد بستگی دارد.
- پس از دهه سوم زندگی، کاهش تدریجی تراکم استخوان شروع می‌شود.





جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر

# پوکی استخوان قابل پیشگیری است یا خیر؟



## • عوامل غیرقابل کنترل:

- سن (با افزایش سن خطر این بیماری افزایش پیدا میکند).
- جنسیت (زنان بیشتر از مردان به این بیماری مبتلا می‌شوند).
- سابقه خانوادگی (وراثت نقش مهمی در ابتلا دارد).



## • عوامل خطر قابل کنترل

- کمبود کلسیم و ویتامین D



- عدم فعالیت فیزیکی و ورزش نکردن

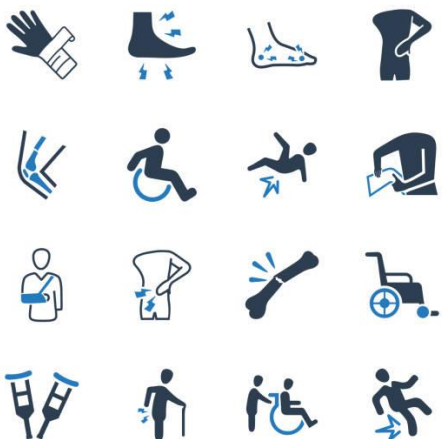


- مصرف سیگار و الکل.



- مشکلات فردی ناشی از شکستگی:

- شکستگی لگن و ستون فقرات از جدی‌ترین مشکلات هستند و باعث بسیاری از ناتوانی‌های حرکتی و ... می‌شود.
- شکستگی مهره‌ها می‌تواند بدون ضربه و تنها در اثر فعالیت‌های روزانه رخ دهد.





جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر

# اهمیت تشخیص زودهنگام

- تشخیص زودهنگام بسیار مهم است زیرا می‌تواند از شکستگی‌های خود به خودی و مشکلات جدی پیشگیری کند.
- **فواید تشخیص زودهنگام:**
  - کاهش هزینه‌های درمانی و اقتصادی.
  - جلوگیری از وابستگی و حفظ استقلال فرد.
  - کاهش خطر مرگومیر ناشی از شکستگی‌های شدید.
- **توصیه‌های غربالگری:** ارزیابی بالینی برای تمام زنان بالای ۵۰ سال





جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر

# روش‌های اولیه تشخیص

- ۱. معاینه بالینی: پزشک از طریق بررسی علائم و عوامل خطر و با ابزارهای تشخیصی، وضعیت استخوان‌ها را ارزیابی می‌کند.



CLINICAL EXAMINATION

- ۲. سنجش تراکم استخوان (BMD)
- دستگاه دگزا (DXA) استاندارد طلایی برای اندازه‌گیری تراکم استخوان





جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر

## سوالات پرتکرار در مورد پوکی استخوان



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر

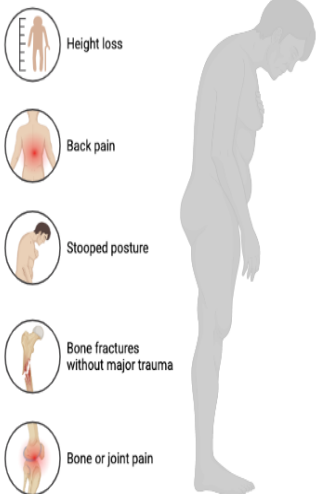
# سوالات پرتکرار در مورد پوکی استخوان

- آیا مصرف چای و قهوه در بروز پوکی استخوان و عوارض ناشی از آن موثر است؟

- مطالعات نشان داده اند دریافت بالای کافئین (بیش از ۴ فنجان قهوه در روز) خطر شکستگی لگن در مردان و زنان مبتلا به پوکی استخوان را افزایش می‌دهد. در مقابل چای بخصوص چای کمرنگ، بدلیل ترکیبات فلاونوئید ممکن است اثر محافظتی بر شکستگی های لگن داشته باشد.



## Osteoporosis Common Symptoms



- ابتلا به پوکی استخوان چه علائمی دارد؟

- از آنجائی که از دست دادن استخوان ها به طور خاموش و بی سر و صدا اتفاق می‌افتد پوکی استخوان اغلب تا زمان رخ دادن شکستگی علامتی ندارد. کاهش تدریجی قد ناشی از خمیدگی پشت می‌تواند ناشی از شکستگی‌های بدون علامت ستون فقرات باشد. در این باره بهتر است با پزشک خود مشورت نمایید

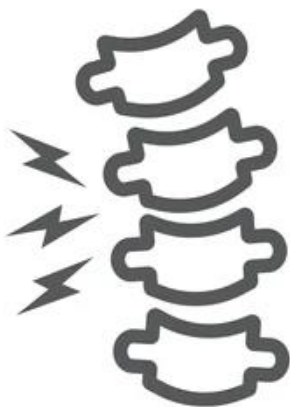


جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر

# سوالات پرتکرار در مورد پوکی استخوان

پوکی استخوان ابتدا از چه استخوان هایی شروع می‌شود؟

- پوکی استخوان ابتدا غالباً از استخوان های ستون مهره ها شروع می‌شود. ولی در افراد مختلف با نژادهای مختلف می‌تواند استخوان‌های دیگر را بیشتر از ستون مهره ها درگیر کند.



وزن چه تاثیری در ابتلا به پوکی استخوان دارد؟

- افراد با وزن کمتر از ۵۷ کیلوگرم یا توده بدنی کمتر از ۲۰ در خطر بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند.

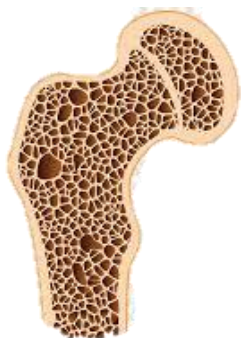




# سوالات پرتکرار در مورد پوکی استخوان

ابتلا به چه بیماری‌هایی شانس پوکی استخوان را در افراد افزایش می‌دهد؟

- ابتلا به بیماری‌های مزمن کبد و کلیه، دیابت، کم کاری و پرکاری تیروئید، اختلالات رشد، بیماری‌های التهابی روده، سوء جذب، بی اشتهایی عصبی، پیوند عضو، برخی بدخیمی‌ها و آرتریت روماتوئید باعث افزایش احتمال ابتلا به پوکی استخوان می‌شوند.



بهترین راه تشخیص پوکی استخوان چیست؟

- دقیق‌ترین و اصلی‌ترین روش تشخیص پوکی استخوان، سنجش تراکم معدنی استخوان می‌باشد. این روش بسیار کم هزینه، غیر تهاجمی و با صرف زمان کوتاه (بسته به نوع دستگاه ۱۰-۲۰ دقیقه) می‌باشد.



# سوالات پرتکرار در مورد پوکی استخوان

انجام تراکم سنجی استخوان چه فوایدی برای افراد دارد؟

- غربالگری جهت تشخیص زودهنگام بیماران، ارزیابی شدت کاهش تراکم و پوکی استخوان، ارزیابی ریسک شکستگی، شناسایی افراد کاندید دارودرمانی، پیگیری تغییرات استخوانی در طول زمان در فرد.

سنجش تراکم استخوان در چه سنی توصیه می‌شود؟

- سنجش تراکم استخوان در زنان ۶۵ سال و بالاتر و مردان ۷۰ سال و بالاتر توصیه می‌شود.

در بیمارانی که به علت پوکی استخوان تحت درمان می‌باشند، ارزیابی مجدد در چه زمانی توصیه می‌شود؟

- در بیماران مبتلا به پوکی استخوان که تحت درمان می‌باشند ارزیابی مجدد پس از دو سال انجام خواهند شد.





جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر

# سوالات پرتکرار در مورد پوکی استخوان

پیشگیری از شکستگی چه اهمیتی در سالمندان مبتلا به پوکی استخوان دارد؟

- به دنبال اولین شکستگی با حداقل ضربه، ریسک شکستگی‌های بعدی به خصوص طی ۵-۱۰ سال آینده در این بیماران به شدت افزایش می‌یابد. لذا با پیشگیری از اولین شکستگی، ریسک شکستگی‌های بعدی و عوارض و هزینه‌های ناشی از آن را در بیماران مسن مبتلا به پوکی استخوان کاهش می‌دهیم.



باتشکر از توجه شما