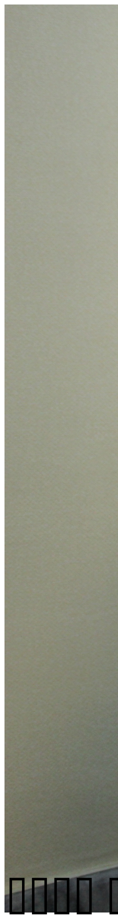

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

ه علوم پزشکی نیشابور : از فرا رسیدن روز جهانی و کمپین پوکی استخوان (28 مهر لغایت 5 آبان ماه 1400) خبر داد .

دکتر زهرا دستجردی هدف از برگزاری این کمپین را آموزش گروه هدف در خصوص مراجعه زود هنگام، جهت تشخیص پوکی استخوان بیان کرد و گفت: آموزش عموم مردم با تمرکز بیشتر بر زنان یائسه 50 ساله و بزرگتر و زنان در دوران باروری و مردان بالاتر از 50 سال از اهداف اختصاصی این کمپین می باشد.

این مقام مسئول ادامه داد : استخوان یک بافت زنده است که از دو لایه تشکیل شده است . لایه داخلی و لایه خارجی زمانی که فضاي مابین لایه داخلی به علت افزایش تخریب بافت استخوانی و عدم جایگزینی آن به طور کامل بزرگ شوند پوکی استخوان ایجاد می شود . در اثر چنین تغییری، استخوان ضعیف شده و با کوچک ترین ضربه دچار شکستگی می شود. از دست دادن استخوان ها به طور خاموش و بی سرو صدا اتفاق می افتد و اغلب اوقات هیچ علامتی تا زمان رخ دادن شکستگی وجود ندارد .

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها معاونت بهداشت تصریح کرد : یشترین شکستگی مربوط به پوکی استخوان در ناحیه های لگن، ستون مهره ها، مچ یا قسمت بالای بازو رخ می دهد. گاهی شکستگی یک استخوان می تواند در

1 / 2

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

ادامه به شکستن سایر استخوان ها نیز منجر شود . بنابراین لازم است در اسرع وقت نسبت به تشخیص و درمان این بیماری اقدام شود. در دنیا افراد بالای 50 سال، از هر سه زن یک نفر و از هر پنج مرد یک نفر به این بیماری مبتلا است .

دکتر زهرا دستجردی در پایان راه های خود مراقبتی برای افراد دچار پوکی استخوان را اینگونه برشمرد : پرهیز از مصرف سیگار و الکل - رژیم غذایی دارای کلسیم و پروتئین - فعالیت بدنی مناسب (سه بار در هفته و هر بار به مدت 30 الی 40 دقیقه) - دریافت میزان کافی ویتامین D روزانه یا 10 الی 15 دقیقه در معرض نور آفتاب بدون حائل شیشه، یا کرم ضد آفتاب - پرهیزاز مصرف بیش از 4 فنجان قهوه در روز

2 / 2

Phoca PDF