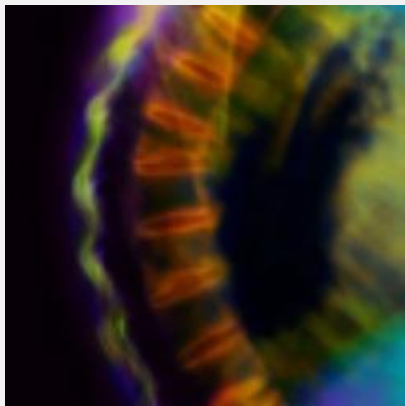




پوکی استخوان چیست؟

کمبود کلسیم در پوکی استخوان باعث می‌شود که بخش داخلی استخوان‌ها متخلخل شود. این حالت را از دست رفتن توده استخوانی می‌نامند.

این عارضه در طول زمان باعث ضعیف شدن استخوان‌ها و افزایش احتمال شکستگی در آنها می‌شود.

پوکی استخوان بیشتر در بین زنان رایج است تا مردان. به این دلیل که حجم استخوان در زنان کمتر از مردان است. معمولاً عمر زن‌ها از مردان بیشتر و مصرف کلسیم در آنها کمتر است، و برای قوی نگهداشتن استخوان‌هایشان به هورمون زنانه استروژن نیز دارند.

اگر عمر مردان آنقدر زیاد باشد، آنها نیز شاهد خطر ابتلاء به پوکی استخوان در اواخر عمرشان خواهند بود.

هنگامی که توده کل استخوانی در حدود 35 سالگی به اوج خود می‌رسد، همه بزرگسالان از 35 سال به بعد شروع به از دست دادن توده استخوانی می‌کنند.

در زنان میزان از دست رفتن استخوان پس از یائسگی که میزان هورمون استروژن افت پیدا می‌کند، سرعت می‌گیرد. از آنجایی که تخمدان‌ها استروژن می‌سازند، اگر هر دو تخمدان با عمل جراحی برداشته شوند، به سرعت از دست رفتن توده استخوانی افزوده می‌شود.

علائم پوکی استخوان چیست؟

ممکن نیست بدانید پوکی استخوان دارید تا وقتی که علائم جدی آن را احساس کنید. علائم این بیماری شامل شکستگی استخوان، کمر درد یا قوز پشت است.

همچنین ممکن است قد شما در طول زمان کوتاه‌تر شود، زیرا پوکی استخوان می‌تواند باعث متلاشی شدن مهره‌ها (استخوان‌های ستون فقرات شما) شود.

این مشکلات معمولاً پس از آنکه مقدار زیادی از کلسیم موجود در استخوان از بین رود اتفاق می‌افتد.

آیا خطر پوکی استخوان برای من وجود دارد؟

عوامل خطر ابتلاء به پوکی استخوان، آب‌ها هستند: موارد فوق فهرستی از چیزهایی است که احتمال پوکی استخوان را افزایش می‌دهند. در این زمینه با دکتر خانوادگی خود در مورد عوامل خطر ساز برای پوکی استخوان صحبت کنید.

آیا نیاز به تراکم‌سنجی استخوان خواهم داشت؟

با پزشک‌تان مشورت کنید. برای بسیاری از زنان، پوکی استخوان (یا خطر بروز آن) را می‌توان بدون آزمایش تشخیص داد. وقتی انجام آزمایش لازم باشد، پزشکان با استفاده از تجهیزات عکسبرداری از استخوان، تصویری از استخوان به دست می‌آورند تا متخلخل شدن آن را بررسی کنند.

کالسیتونین چیست؟

calcitonin (یا نام‌های تجاری: calcimar, miacalcin) هورمونی است که به پیشگیری از بین رفتن مجدد استخوان و کاهش درد در افراد مبتلا به پوکی استخوان کمک می‌کند. این دارو به صورت تزریقی یا اسپری بینی مصرف می‌شود و شایع‌ترین عارضه جانبی آن تهوع است.

ایباندرونیت سدیم چیست؟

Ibandronate sodium (نام تجاری Boniva) داروی جدیدی است که فقط یکبار در ماه بکار می‌رود. این دارو هورمون نیست، اما بطور تدریجی از بین رفتن استخوان را کم و تراکم استخوان را زیاد می‌کند. عوارض جانبی این دارو شامل ناراحتی معده، سوزش معده (قلب)، حالت تهوع و اسهال است.

آلندرونیت و ریسدرونیت چیست؟

داروهای Alendronate (نام تجاری: fosamax) و risdronate (نام تجاری: actonel) این داروها هورمون نیستند اما برای کمک به پیشگیری و درمان پوکی استخوان استفاده می‌شوند. آنها داروهایی هستند که به کاهش خطر شکستگی استخوان و کاهش سرعت از بین رفتن استخوان کمک می‌کنند. شایع‌ترین اثر جانبی آنها شامل ناراحتی معده است.

ریلوکسیفین چیست؟

Reloxifene (نام تجاری: eviste) دارویی است که برای پیشگیری و درمان پوکی استخوان با افزایش تراکم استخوان استفاده می‌شود.

این دارو هورمون نیست اما برخی از تأثیرات آن به تقلید از هورمون جنسی استروژن است. گرمای ناگهانی بدن و خطر لخته شدن خون از عوارض جانبی این دارو است.

تریپاراتید چیست؟

Teriparatide (نام تجاری: forteo) تری‌پاراتید یک هورمون مصنوعی تزریقی جدید است که برای درمان پوکی استخوان یکبار در روز استفاده می‌شود. این دارو سبب رشد استخوان جدید می‌شود. عوارض جانبی آن حالت تهوع، سرگیجه و گرفتگی عضلات ران است.

چه مقدار کلسیم نیاز دارم؟

شما قبل از یائسگی هر روز به 1000 میلی گرم کلسیم نیاز دارید. بعد از یائسگی اگر استروژن مصرف می‌کنید هر روز به 1000 میلی گرم کلسیم نیاز دارید. اگر استروژن مصرف نمی‌کنید هر روز به 1500 میلی گرم کلسیم نیاز دارید.

معمولاً بزرگترین حجم گرفتن کلسیم از غذا است. منابع خوب کلسیم، فرآورده‌های لبنی بدون چربی و کم چرب هستند. از دیگر منابع کلسیم شامل باقلا خشکیده، ماهی

ریز(ساردین) و کلم بروکلی است.

در هر یک از موارد ذیل، در حدود 300 میلی گرم کلسیم وجود دارد:
اگر شما با خوردن غذا کلسیم کافی را نگیرید، ممکن است پزشک به شما قرص کلسیم پیشنهاد کند. آن را در بین وعده های غذایی یا با شیر مصرف کنید. ویتامین D و لاکتوز (قند طبیعی شیر) به بدن شما در جذب کلسیم کمک می کنند.

[روش های قوی نگه داشتن استخوان ها](#)