

## درد کلی بدن نشانه پوکی استخوان است سلامت نیوز: درد کلی بدن نشانه پوکی استخوان است

یک متخصص ارتوپدی اولین نشانه پوکی استخوان را اظهار درد در اکثر نقاط بدن، ضعف در اندام و درد کلی بدن عنوان کرد و گفت: این علائم می‌تواند نشانه پوکی استخوان باشد.



یک متخصص ارتوپدی اولین نشانه پوکی استخوان را اظهار درد در اکثر نقاط بدن، ضعف در اندام و درد کلی بدن عنوان کرد و گفت: این علائم می‌تواند نشانه پوکی استخوان باشد.

احسان فلاح در گفت‌وگو با فارس در پاسخ به پرسش شهروندان در مشاوره سلامت در مورد پوکی استخوان اظهار داشت: پوکی استخوان بر اساس تعریف علمی، با انجام آزمایش BMD مشخص می‌شود. افرادی که عدد نهایی آزمایش‌شان منفی 2/5 باشد پوکی استخوان دارند و اگر این عدد بین منفی 1 تا منفی 2 باشد در مرحله قبل از پوکی استخوان قرار دارند.

متخصص ارتوپدی گفت: اگر جذب کلسیم و ویتامین D فرد کم باشد فرد به پوکی استخوان مبتلا می‌شود بنابراین رژیم غذایی و محل زندگی فرد که در معرض نور خورشید باشد یا نه، در پیدایش پوکی استخوان موثر است.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی ارتش تصریح کرد: بیماری‌هایی که سیستم داخلی بدن و استخوان‌ها را درگیر کنند به پوکی استخوان می‌انجامد که البته علل شایع ابتلا به پوکی استخوان نیستند.

فلاح ادامه داد: کاهش فعالیت روزانه فرد می‌تواند به پوکی استخوان منجر شود؛ فردی که اصلاً فعالیت روزانه ندارد، سنش بالاست و همزمان سیگار می‌کشد یا فردی که در رژیم غذایی خود از لبنیات بهره نمی‌برد در معرض پوکی استخوان قرار دارند.

وی اولین نشانه پوکی استخوان را مراجعه بیمار با اظهار درد در اکثر نقاط بدن، ضعف در اندام و درد کلی بدن عنوان کرد و افزود: این علائم می‌تواند نشان از پوکی استخوان باشد.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی ارتش تصریح کرد: افراد مبتلا به پوکی استخوان مستعد شکستگی هستند و شایع‌ترین نوع شکستگی در این افراد شکستگی اطراف مچ دست و مفصل ران است.

متخصص ارتوپدی ادامه داد: زنان بعد از سن یائسگی و افرادی که مدت زیادی بی‌حرکت بوده‌اند یا دچار بیماری هستند باید آزمایش BMD را انجام دهند.

فلاح افزود: بهترین درمان در مراحل اولیه پوکی استخوان به منظور پیشگیری و عدم پیشرفت آن، تغییر در سبک زندگی، رژیم غذایی مناسب و ترک دخانیات است.

وی توصیه کرد: از انجام خودسرانه آزمایش BMD بپرهیزند چرا که اشعه زیادی را وارد بدن بیمار می‌کند و مطمئن باشند که اگر لازم باشد پزشک درخواست این آزمایش را خواهد داد.