

PERSISKA

یوکی استخوان / شکستگی استخوان

یک بیماری عمومی پنهان





تنها یک شکستگی کافی است!

آیا سن شما بالای 50 سال است؟ آیا بعد از یک زمین خوردن یا ضربه جزئی پای شما شکسته است؟ در این صورت ممکن است دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان شده باشید. این بیماری بیش از آنچه که مردم فکر می‌کنند، شایع است.

در واقع، از هر دو زن سوئدی یک نفر و از هر چهار مرد یک نفر در طول زندگی خود به دلیل ابتلا به پوکی استخوان دچار شکستگی استخوان می‌شوند. اگر پوکی استخوان داشته باشید، اسکلت شما شکننده‌تر خواهد بود و شکستگی استخوان شما راحت‌تر اتفاق می‌افتد.

شکستگی (شکستگی استخوان) ناشی از پوکی استخوان معمولاً در بازو، مچ دست، مهره‌ها، مفصل ران و لگن ایجاد می‌شود.

تمام شکستگی‌های حاد به نوعی باعث درد خواهند شد. با این حال، فشرده شدن تدریجی مهره‌ها گاهی اوقات فقط به صورت کم‌درد معمولی خود را نشان می‌دهد، دردی که فرد اغلب به دنبال درمان آن نمی‌رود.

هیئت ملی بهداشت و رفاه دستورالعمل‌های ملی را صادر کرده است که طبق آن بیماران با خطر بالای شکستگی باید از نظر پوکی استخوان بررسی شوند و احتمالاً تحت درمان قرار بگیرند.

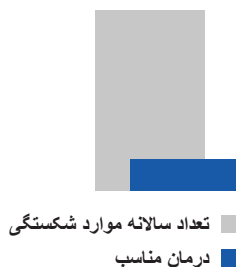
اگر یکبار دچار شکستگی شده‌اید، بیشتر در معرض خطر شکستگی‌های مجدد خواهید بود. بنابراین، بیمار بعد از اولین شکستگی باید تحت مراقبت باشند. تنها یک شکستگی کافی است!

پوکی استخوان – فارسی/Farsi

بیماری شایع و پنهان

سوئد و نروژ دو کشوری در دنیا هستند که بیشترین آمار پوکی استخوان را دارند، و در سوئد هر سال 80,000-90,000 مورد شکستگی ناشی از پوکی استخوان رخ می‌دهد، که از این تعداد حدود 15,000-16,000 مورد از نوع شکستگی مفصل ران است.

با این وجود، تعداد کمی از سوئدی‌های مبتلا تحت درمان قرار می‌گیرند. فقط 18 درصد از زنانی که دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان شده‌اند، 0-12 ماه بعد از شکستگی درمان مناسب پوکی استخوان را دریافت می‌کنند. این در حالی است که پوکی استخوان یک بیماری عمومی پنهان به شمار می‌رود.



نحوه ابتلا به پوکی استخوان

30% زنان
و 36% مردان

در گروه سنی 80+ که دچار شکستگی مفصل ران شده‌اند، می‌توانند بعد از 4 ماه بدون کمک از خانه بیرون بروند

پوکی استخوان یا استئوپروز یک بیماری اسکلتی است. اسکلت بدن یک فرد سالم به طور مداوم در حال بازسازی است، و بین تخریب و تشکیل استخوان‌های او تعادل وجود دارد. پوکی استخوان روی کل اسکلت بدن تاثیر می‌گذارد و چون نسبت استخوان‌های تخریب شده به استخوان‌های تشکیل شده بیشتر است، فرد دچار آن می‌شود. اسکلت به مرور زمان شکننده می‌شود، در نتیجه خطر شکستگی به طور چشمگیری افزایش می‌یابد.

پوکی استخوان یک بیماری "خاموش" است و معمولاً زمانی به آن پی می‌برید که دچار شکستگی شده باشید. در موارد شدید، ممکن است شکستگی‌ها تحت فشار "عادی" روی اسکلت ایجاد شوند، از قبیل بلند کردن یک کیف غذای سنگین‌تر. ممکن است کیفیت زندگی افرادی که دچار شکستگی شده‌اند، بعد از آن به شدت کاهش یابد. شکستگی مفصل ران در سوئد شایع‌ترین نوع شکستگی مربوط به پوکی استخوان است که همیشه به جراحی و مراقبت بیمارستانی نیاز دارد. عمده‌تاً سالمندان دچار شکستگی مفصل ران می‌شوند. میانگین سنی شکستگی مفصل ران 82 سال است. چهار ماه بعد از شکستگی مفصل ران، فقط 30% از زنان در گروه سنی 80+ که دچار شکستگی شده‌اند می‌توانند بدون کمک فرد دیگر از خانه بیرون بروند. این رقم در میان مردان 36% است. از هر پنج مورد یک نفر ظرف یکسال بعد از شکستگی مفصل ران می‌میرد. دلیل این امر آن است که اکثر آنها سالمند هستند و اغلب بیماری‌های همزمان دارند.

شکستگی ناشی از پوکی استخوان در کمر به دلیل فشرده شدن مهره‌ها (فشار مهره‌ها) رخ می‌دهد. فشار مهره‌ها بعد از زمین خوردن یا لیز خوردن اغلب به صورت کم‌درد احساس می‌شود. گاهی اوقات با اینکه به مهره‌ها فشار وارد می‌شود، درد زیادی ندارد اما بعد از آن مثلاً ممکن است متوجه شوید که نسبت به قبل کمی کوتاه‌تر شده‌اید.

چه کسی ممکن است به شکستگی ناشی از پوکی استخوان دچار شود

از هر دو زن سوئدی یک نفر و از هر چهار مرد یک نفر در طول زندگی خود به دلیل ابتلا به پوکی استخوان دچار شکستگی استخوان می‌شوند.



از هر دو زن یک نفر

زنان بیشتر دچار شکستگی می‌شوند زیرا معمولاً توده استخوانی کمتری نسبت به مردان دارند. زنانی که یائسگی را پشت سر گذاشته‌اند بیشتر در معرض خطر هستند، زیرا استروژن به حفظ توده استخوانی کمک می‌کند. بنابراین کمبود استروژن می‌تواند باعث افزایش تخریب اسکلت شود و در نتیجه خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهد.



از هر چهار مرد یک نفر

در عین حال، زنان بیشتر از مردان به سن پیری می‌رسند، و کهولت سن یک عامل خطر برای ابتلا به پوکی استخوان است. سالمندان به چند دلیل در معرض خطر بیشتری قرار دارند، اعم از تاثیر افزایش سن روی اسکلت، کاهش فعالیت بدنی، اختلال در تعادل و در برخی موارد کمبود ویتامین D. سایر بیماری‌ها و برخی داروها نیز ممکن است موجب پوکی استخوان شوند، که "پوکی استخوان ثانویه" نام دارد.



تشخیص پوکی استخوان

دستورالعمل‌های هیئت ملی بهداشت و رفاه

طبق دستورالعمل‌های هیئت ملی بهداشت و رفاه برای درمان پوکی استخوان، در وهله اول بیماران با خطر بالای شکستگی باید درمان شوند. در صورت وجود مورد مشکوک به پوکی استخوان، خدمات بهداشتی باید با استفاده از ابزار FRAX رایگان و مبتنی بر وب، که یک پرسشنامه برای اطلاع دقیق از میزان خطر شکستگی است، خطر شکستگی را ارزیابی کند.

اگر بر اساس FRAX مشخص شد که شما در معرض خطر شکستگی قرار دارید، خدمات بهداشتی باید تراکم استخوان را با DXA (نوعی عکس‌برداری اشعه ایکس سبک از مفصل ران و ستون فقرات کمری) اندازه‌گیری کند تا بتواند تشخیص قطعی بدهد.

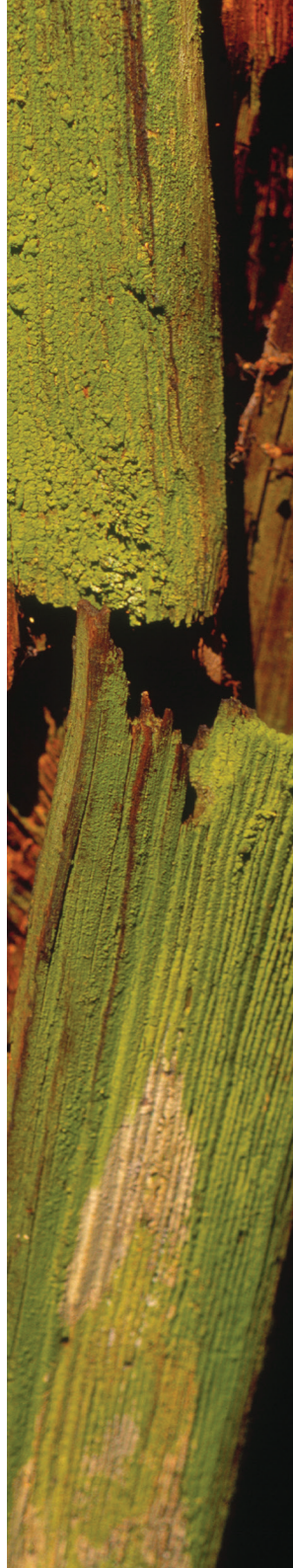
علائم اغلب نامشخص

شما اغلب علائم مشخصی از پوکی استخوان را مشاهده نمی‌کنید و افراد مبتلا به پوکی استخوان گروهی هستند که معمولاً کمتر تحت درمان قرار می‌گیرند.

مثلاً، فشرده شدن مهره‌ها می‌تواند برای یک مدت طولانی منجر به کم‌درد خفیف تا شدید شود. از آنجا که این درد حاد نیست، شما تمایل چندانی به دریافت کمک پزشکی ندارید و در نتیجه بیماری شما تشخیص داده نمی‌شود. شکستگی‌های مکرر مهره‌ها به دلیل پوکی استخوان می‌تواند منجر به تغییر شکل مهره‌ها شود، که نتیجه آن درد ستون فقرات کمری و کاهش قد، اختلال در تعادل و تنگی نفس خواهد بود.

به علاوه هنگام ترخیص افرادی که مثلاً به خاطر شکستگی مفصل ران در بیمارستان تحت مراقبت بوده‌اند، معمولاً ابتلای آنها به پوکی استخوان تشخیص داده نمی‌شود.

بنابراین باید از طریق گفتگو با شما به عنوان بیمار به مشکلات شما پی ببریم. تنها یک شکستگی کافی است!



عوامل خطر ساز برای شکستگی ناشی از پوکی استخوان

عوامل خطر قوی:

- سن بالا
- جنسیت مونث
- شکستگی قبلی
- وراثت (در صورت وجود) خویشاوند نزدیک مبتلا به پوکی استخوان
- درمان با کورتیزون

عوامل خطر ضعیف:

- استعمال دخانیات
- بی تحرکی
- کمبود ویتامین D
- فرد مستعد افتادن
- وزن پایین
- اختلال در بینایی
- مصرف زیاد الکل

میزان خطر خود را محاسبه کنید

سه عامل خطر مهم:

- سن: خطر شکستگی ناشی از پوکی استخوان با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد
- شکستگی قبلی: آیا بعد از خشونت/ضربه خفیف دچار شکستگی شده‌اید؟
- وراثت: آیا مادر یا پدر شما دچار شکستگی در مفصل ران شده‌اند؟

برای محاسبه میزان خطر ابتلا به شکستگی، یک ابزار محاسبه خطر شکستگی مناسب تهیه شده است: FRAX. شما می‌توانید خودتان به وبسایت FRAX بروید و میزان خطر شکستگی خود را محاسبه کنید. از طریق لینک زیر این کار را انجام دهید:

<http://www.sheffield.ac.uk/FRAX/>

اگر زبان سوئدی از قبل انتخاب نشده است، آن را در قسمت زبان انتخاب کنید تا استفاده از ابزار برای شما آسان‌تر شود.



درمان پوکی استخوان

در کل، هدف از درمان پوکی استخوان کاهش تخریب توده استخوانی یا افزایش تشکیل توده استخوانی جدید است. چندین سال است که داروهای تقویت‌کننده استخوان برای درمان پوکی استخوان تولید شده‌اند که مورد تایید و تحمل‌پذیر هستند و با کاهش تخریب، باعث تقویت اسکلت بدن می‌شوند. این داروها به صورت قرص، سرنگ یا تزریق موجود هستند. برخی از انواع داروها یکبار در هفته مصرف می‌شوند، در حالیکه داروهای دیگر فقط هر شش ماه یکبار یا یکبار در سال مورد استفاده قرار می‌گیرند.

اگر یک بیماری دیگر باعث ابتلا به پوکی استخوان شده باشد، بیماری زمینه‌ای در وهله اول درمان می‌شود. اگر داروهای مصرفی شما باعث پوکی استخوان می‌شوند، ممکن است نیاز به بررسی مجدد داروها باشد.

مشکلات شایع

بسیاری از افراد پیش از موعد، درمان با قرص خود را قطع می‌کنند. کمتر از یک چهارم بیماران تحت درمان با قرص، بعد از سه سال همچنان داروهای تقویت‌کننده استخوان خود را مصرف می‌کنند. برخی از بیماران فکر می‌کنند پوکی استخوان ندارند و مثلاً از تاثیری که مسکن‌ها روی آنها می‌گذارند، مطلع نیستند و به همین دلیل درمان خود را قطع می‌کنند.

برخی نیز درمان خود را قطع می‌کنند چون عوارض جانبی دارند یا درمان آنها خیلی پیچیده است. اگر نمی‌توانید قرص پوکی استخوان مصرف کنید، گزینه‌های دیگری برای شما وجود دارد. با پزشک خود صحبت کنید.

داروهای مصرفی برای جلوگیری از شکستگی ناشی از پوکی استخوان بیس فسفونات‌ها

بیس فسفونات‌ها اولین گزینه برای درمان زنان و مردانی است که در معرض خطر شکستگی قرار دارند. بیس فسفونات‌ها سلول‌های تجزیه‌کننده استخوان را در اسکلت مهار می‌کنند. این دارو به استخوان می‌چسبد و برای یک مدت طولانی در بافت استخوان باقی می‌ماند. بیس فسفونات‌ها معمولاً به صورت قرص و یکبار در هفته مصرف می‌شود اما قطره آن را می‌توان یکبار در سال مصرف کرد.

مهارکننده‌های لیگاند RANK

مهارکننده‌های لیگاند RANK نیز دارویی است که سلول‌های تجزیه‌کننده استخوان در اسکلت را مهار می‌کنند. مهارکننده‌های لیگاند RANK هر شش ماه یکبار در چربی زیرجلدی تزریق می‌شود. در صورتیکه نتوانید بیس فسفونات‌ها را مصرف کنید، از این دارو استفاده می‌شود.



***Bisköldkörtelhormon* (هورمون پاراتیروئید)**

هورمون پاراتیروئید یک هورمون طبیعی است که برای متابولیسم استخوان اهمیت دارد. اگر خطر شکستگی در شما خیلی زیاد باشد، از این دارو استفاده می‌شود. این دارو هر روز در چربی زیرجلدی تزریق می‌شود.

مهارکننده‌های اسکلوستین

مهارکننده‌های اسکلوستین به تشکیل بافت استخوانی جدید کمک می‌کنند و سرعت از دست دادن بافت استخوانی موجود را کاهش می‌دهند. برای درمان پوکی استخوان در زنان یائسه که در معرض خطر بالای شکستگی قرار دارند، از مهارکننده‌های اسکلوستین استفاده می‌شود. این دارو به مدت 1 سال و هر ماه به صورت دو بار تزریق در چربی زیرجلدی مصرف می‌شود.

کلسیم و ویتامین D

کمبود کلسیم موجود در رژیم غذایی یک عامل خطر ساز برای پوکی استخوان است. کمبود ویتامین D باعث می‌شود که کلسیم کمتری از مواد غذایی جذب بدن شود. درمان با ویتامین D و کلسیم فقط به عنوان مکمل سایر داروهای مخصوص استخوان برای درمان پوکی استخوان یا کمبود ویتامین D توصیه می‌شود.

یک توصیه خوب برای جلوگیری از شکستگی

استخوان‌بندی خود را تقویت کنید

برای اینکه بتوانید استخوان‌های قوی داشته باشید، باید کلسیم و ویتامین D به مقدار کافی دریافت کنید. در وهله اول از طریق مواد غذایی و بیرون رفتن از خانه در طول تابستان، وقتی خورشید منبع خوبی از ویتامین D است، می‌توانید این مواد را تامین کنید.

کلسیم نه تنها در محصولات لبنی مانند شیر و پنیر بلکه در سبزیجات برگ‌دار مانند بروکلی و اسفناج نیز وجود دارد. ممکن است دریافت مقدار کافی ویتامین D دشوار باشد و در نتیجه لازم شود که قرص ویتامین D مصرف کنید.

حتی با وجود درمان دارویی پوکی استخوان، شما باید مکمل‌های کلسیم و ویتامین D بیشتری مصرف کنید، تا مطمئن شوید که مواد لازم برای ساخت اسکلت در بدن شما وجود دارد.



به فضاهای باز بروید.
خورشید منبع خوبی از
ویتامین D است.



برای دریافت کلسیم
سبزیجات مصرف کنید.

کاهش خطر زمین خوردن

- با جمع کردن هر گونه اشیاء رها شده از روی زمین مانند سیم و سایر چیزها، خطر زمین خوردن را کاهش دهید.
- در صورت امکان، زمین باید مسطح بوده و لغزنده نباشد.
- در خانه کفش‌های مناسب بپوشید. جوراب و دمپایی نرم خطر زمین خوردن را افزایش می‌دهند.

(ادامه)



- فرش‌های کوچک را جمع کنید و زیر فرش‌های بزرگتر ترمز فرش قرار دهید.
- هنگام بالا رفتن از پله‌ها مطمئن شوید که نرده وجود دارد و از آن استفاده کنید
- نور مناسب می‌تواند به شما کمک کند تا مسیر حرکت خود را به خوبی ببینید و نیز خطر زمین خوردن را کاهش می‌دهد.
- در صورت لزوم، خوب است که کنار توالت، دوش و وان حمام دستگیره نصب شود.
- در دستشویی و حمام از پادری ضد-لغزش استفاده کنید.
- از پا گذاشتن روی صندلی و میز، مثلاً برای تعویض لامپ، خودداری کنید.
- در زمستان در فضای باز کفش آجدار و چکمه بپوشید و وسایل کمکی لازم برای ایمن راه رفتن را تهیه کنید.

زیاد منتظر نمانید

اگر پوکی استخوان دارید با تشخیص و درمان درست همراه با اقدامات پیشگیرانه دیگر لازم نیست خود را محدود کنید. با این حال، باید از قبل اقدامات لازم را انجام دهید و نذارید مشکلات ادامه پیدا کنند زیرا پوکی استخوان کیفیت زندگی را مختل می‌کند.

با افزایش دانش و آگاهی از پوکی استخوان، افراد بیشتری می‌توانند کمک‌های مورد نیاز خود را دریافت کنند تا امکان یک زندگی پویا – در تمام طول زندگی‌شان – برای آنها فراهم شود!

برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً به
www.fraktur.se مراجعه کنید

www.osteoporos.org

انجمن پوکی استخوان یک سازمان ملی برای افراد مبتلا به پوکی استخوان و بستگان آنها است.

AMGEN®

آدرس: Gustav III:s Boulevard 54, Box 706, 169 27 Solna، تلفن: 08-695 11 00

