



پیشگیری از سقوط و شکستگی ناشی از پوکی استخوان

دکتر مهناز سنجری

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

مرکز تحقیقات استئوپروز

بی توجهی به سلامت استخوان را متوقف کنیم



سرفصل مباحث

شکستگی چقدر
شایع است؟

چرا شکستگی مهم
است؟

راهکارهای
پیشگیرانه

زمین خوردن عامل
مهم شکستگی

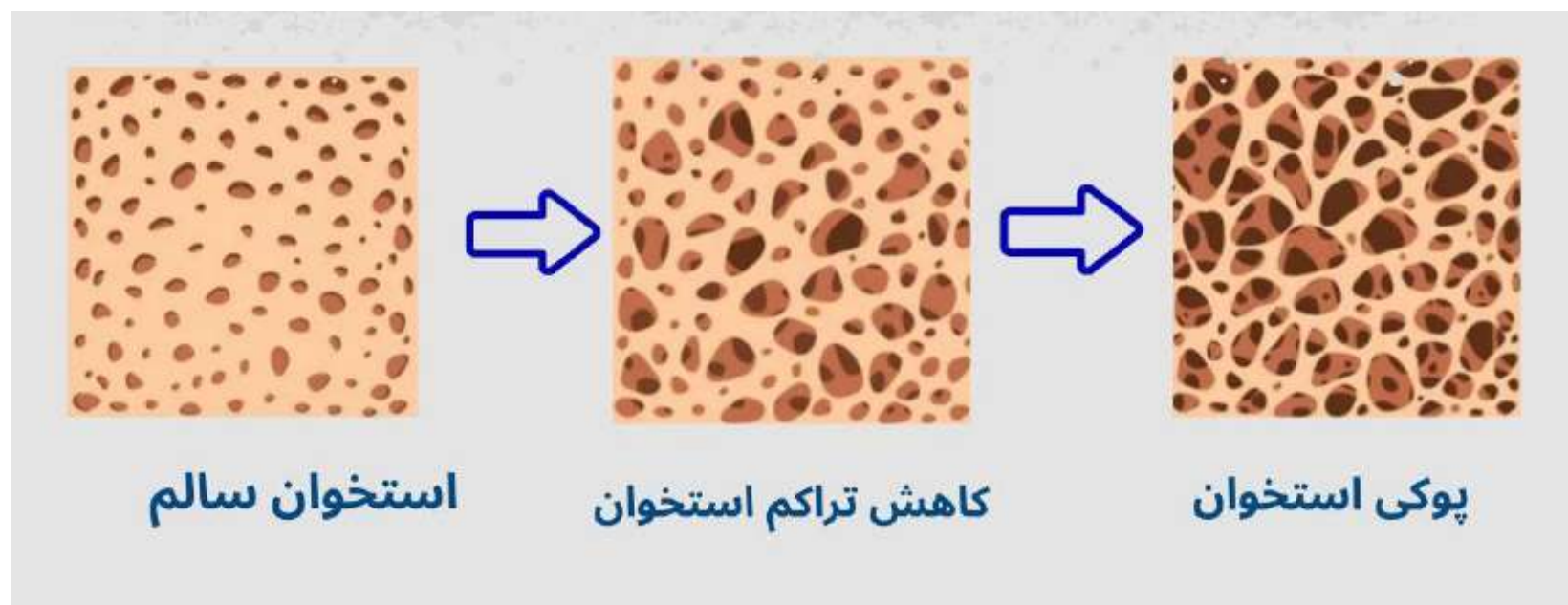
پیامدهای
شکستگی





شکستگی ناشی از پوکی استخوان

فقط 20 درصد جمعیت بالای 50 سال کشور تراکم استخوان طبیعی دارند





از هر 10 فرد مبتلا به پوکی استخوان

- 8 نفر از بیماری خود بی اطلاع هستند.
- 1 نفر درمان خود را شروع می کند.
- نیمی از بیماران درمان خود را رها می کنند

از هر ۳ زن یک نفر
از هر ۵ مرد یک نفر
در سنین ۵۰ سال و بالاتر

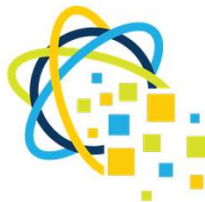
از شکستی

ناشی از پوکی استخوان
رنج می‌برند



شکستگی مهمترین پیامد پوکی استخوان

- شکستگیهای ناشی از پوکی استخوان بدنبال ضربات کم انرژی و خفیف (حتا یک سرفه یا عطسه)
- گروه در معرض خطر شکستگی: استئوپروز و استئوپنی
- شکستگی مهرهها **شایعترین**
- شکستگیهای لگن **وخیمترین**
- شکستگی های بعدی



شکستگی‌های مهره‌ای علت اصلی درد و ناتوانی

شکستگی مهره‌ای می‌تواند منجر به
درد کمر، بی‌حرکی، تغییر شکل
کاهش قد، قوز پشتی
و حتی کاهش عملکرد ریوی شود

و با ۸ برابر افزایش در میزان
مرگ و میر تعدیل شده بر حسب سن
مرتبط است.

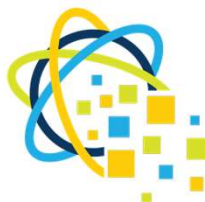


از هر ۳
شکستگی
مهره‌ای

تنها یک مورد
تشخیص داده می‌شود

بیش از ۵۵٪

از بیماران مبتلا به
شکستگی لگن
شواهدی از شکستگی
قبلی مهره دارند



پیش‌بینی می‌شود میزان شکستگی لگن در بازه سال‌های ۲۰۱۸ تا ۲۰۵۰ دو برابر شود

۷۵٪

در زنان رخ می‌دهد

شکستگی‌های لگن
باعث ایجاد
ناتوانی
درد مزمن و
بی‌حرکی
می‌شود



شکستگی لگن
بیشترین میزان
بی‌حرکی
را بدن‌بال دارد

۱۰-۲۰٪

افرد نیاز به کمک دائم دارند

۲۰-۲۴٪

در سال اول پس از شکستگی
فوت می‌کنند



طی یک سال اول
شکستگی ۴۰٪ افراد
قادر نیستند به تنهایی
راه بروند

سالانه
بیشتر از

۱۰ میلیون

شکستگی لگن
در جهان رخ می‌دهد



پوکی استخوان در مردان: غفلت و شکستگی در حال افزایش است

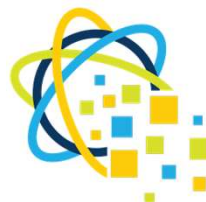
مردان بالای ۵۰ سال بیشتر از
سرطان پروستات، در معرض خطر
شکستگی استخوان ناشی از پوکی استخوان هستند



میزان مرگ و میر طی شش ماه اول پس از شکستگی لگن
در مردان ۲ برابر زنان است



افزایش ۳۱۰٪
شکستگی لگن در مردان بین سال‌های ۱۹۹۰-۲۰۵۰



پیامدهای شکستگی

از دست دادن استقلال و وابستگی

کاهش کیفیت زندگی

بار مالی به خانواده

بستری شدن

فوت



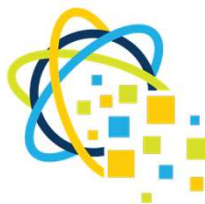


زمین خوردن و شکستگی

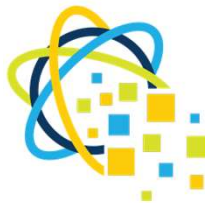
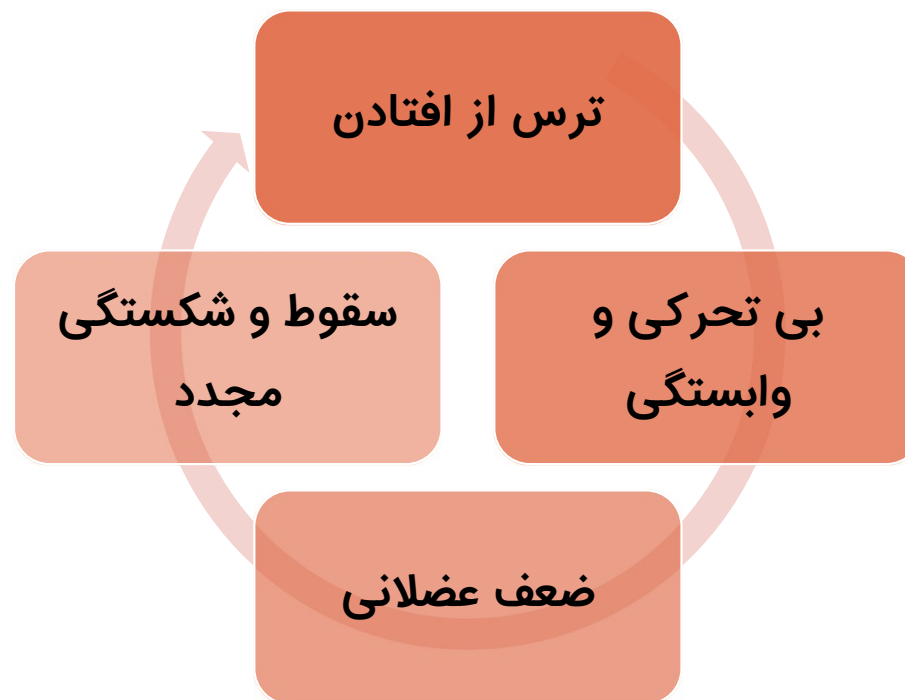


سقوط یکی از دلایل شکستگی در
بیماران مبتلا به پوکی استخوان است.

شکستگی های ناشی از شکنندگی استخوان به دلیل فشارهای بسیار ناچیز
جمله عدم تعادل، تلو خوردن، لیز خوردن و زمین خوردن ایجاد می شود. از

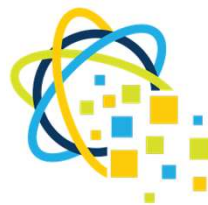
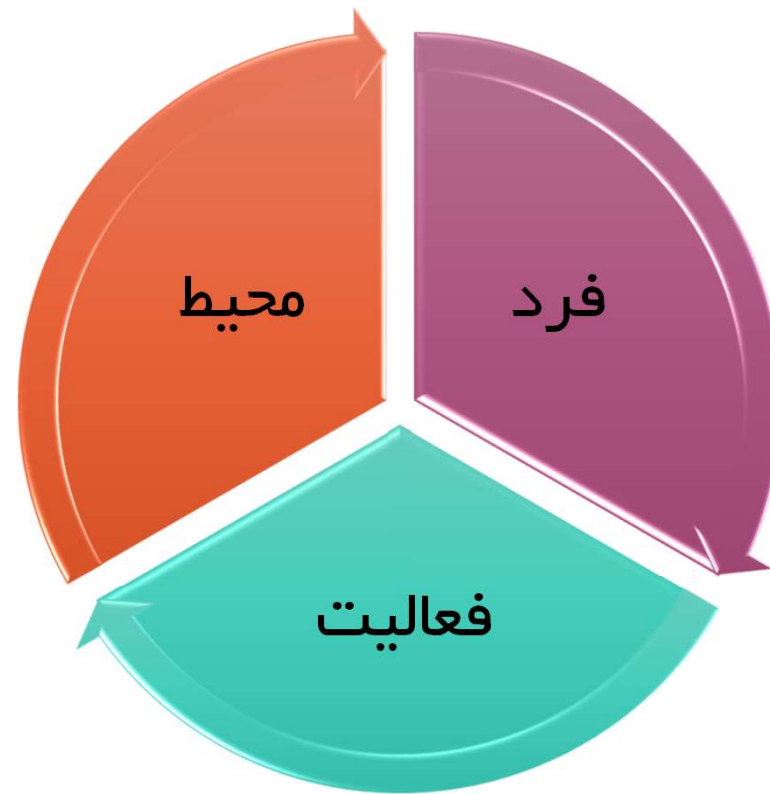


چرخه معیوب افتادن و ترس از افتادن





چه عواملی موجب
زمین خوردن می شود؟





عوامل خطر زمین خوردن



سایر عوامل
سن بالا
ترس از افتادن
سابقه زمین خوردن



عوامل بیرونی
محیط نا امن، زمین لیز، عدم
وجود نور کافی و عدم وجود
دستگیره و نرده



عوامل درونی
اختلالات بالینی، بیماری های
زمینه ای، داروها



محيط نا امن











پیشگیری از زمین خوردن و شکستگی



راهکارهای جلوگیری از زمین خوردن

ایمن سازی خانه

انجام ورزش‌های منظم جهت تقویت عضلات و افزایش تعادل

عادات صحیح زندگی

پوشیدن کفش‌ها و صندل مناسب

داشتن رژیم غذایی سالم

بررسی داروهای



ایمنی خانه

ایمنی خانه

در اتاق خواب:

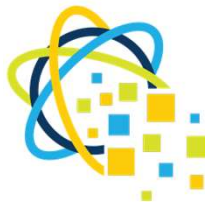


❖ از چراغ خواب استفاده کنید.
❖ اطمینان حاصل کنید که لامپ‌ها به راحتی قابل دسترسی هستند.
❖ در مواقع اضطراری تلفن نصب شده نزدیک به کف اتاق داشته باشید.



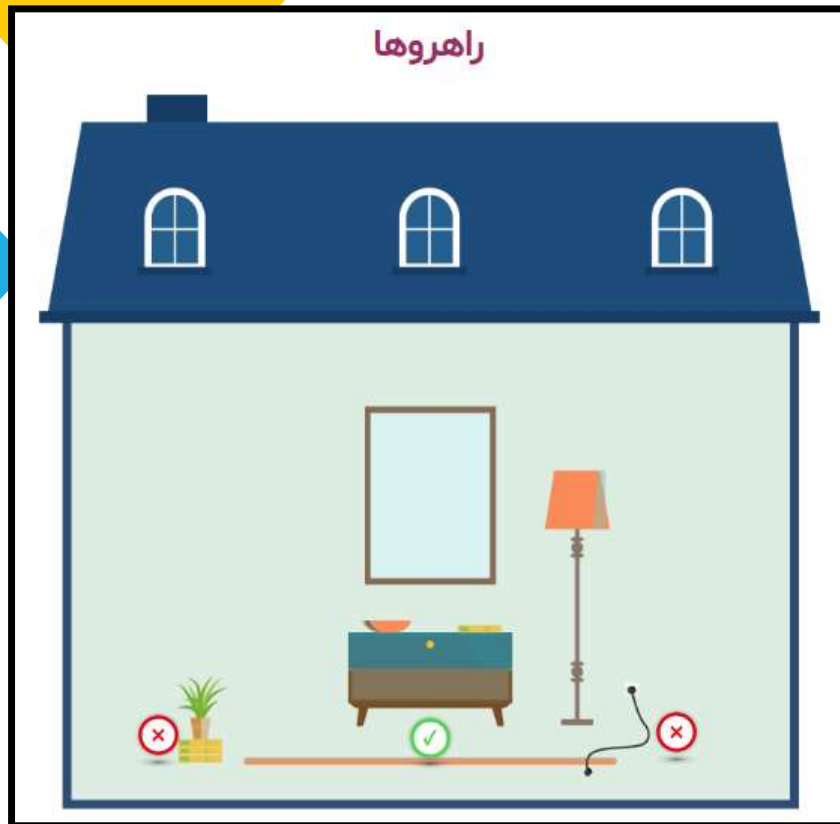
هنگام برخواستن از خواب

- چند لحظه تامل کنید.
- قبل از ایستادن روفرشی خود را بپوشید.
- در صورت لزوم از عینک استفاده کنید.
- از روفرشی مناسب استفاده کنید.
- مطمئن شوید تکیه گاه مناسب دارید.

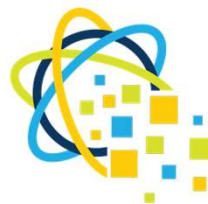


ایمنی خانه

در راهرو:

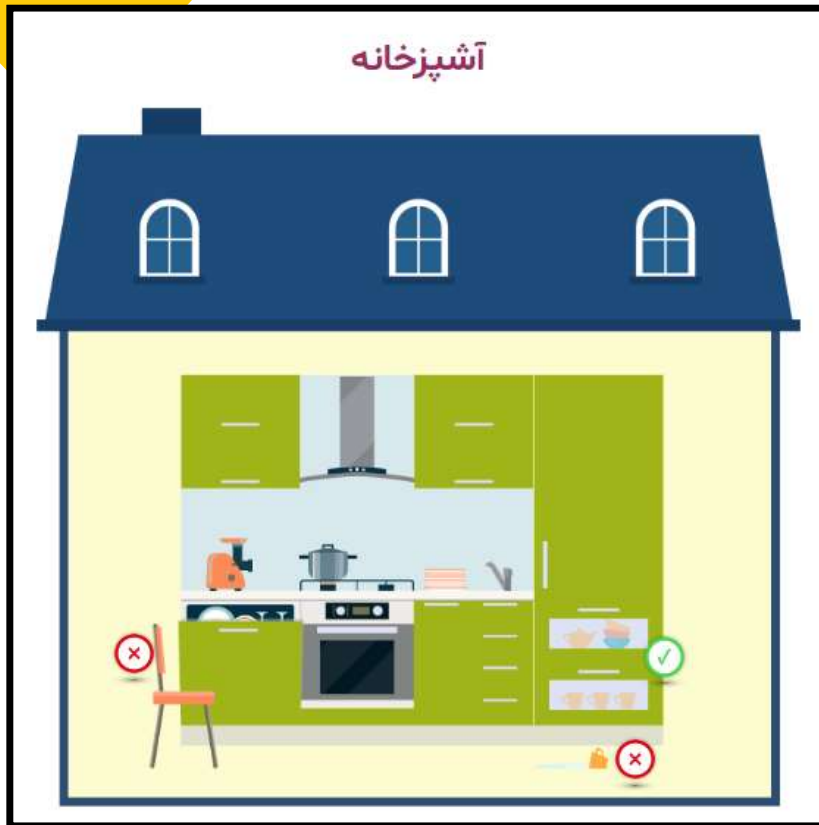


- ❖ به هم ریختگی‌های راهروها را برطرف کنید
- ❖ از فرش‌های ضد لغزش استفاده کنید.
- ❖ لبه‌های فرش، پادری و قالیچه را محکم کنید.
- ❖ سیم‌ها را از راهروها بردارید.



ایمنی خانه

در آشپزخانه:



- ❖ هرگز از صندلی برای بالارفتن استفاده نکنید.
- ❖ اقلامی که اغلب استفاده می‌شوند، در مکان‌هایی با دسترسی آسان نگهداری کنید.
- ❖ بلافاصله پس از ریختن مایعات کف آشپزخانه را تمیز کنید.

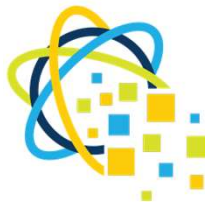


ایمنی خانه

پله ها:



- ❖ از روشنایی کافی اطمینان حاصل کنید.
- ❖ نوار ضد لغزش (نوار ترمز) به لبه های پله وصل کنید.
- ❖ مسیرها را از موانع دور نگه دارید.
- ❖ در کل مسیر راه پله دستگیره تمام قد به دیوار نصب کنید.
- ❖ لبه های پله ها را به وضوح علامت گذاری کنید.



ایمنی خانه

در حمام:



- ❖ به دیوار حمام دستگیره نصب کنید.
- ❖ در هنگام دوش گرفتن از صندلی استفاده کنید.
- ❖ از پادری‌های ضد لغزش استفاده کنید.



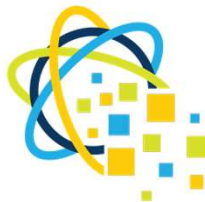
فعالیت در منزل

• توجه به چیدمان منزل

• وسایل در سطح چشم باشد یا به راحتی در دسترس باشد.

• وسایل را به نحوی حمل کنید که همیشه بتوانید جلوی خود را ببینید، به خصوص وقتی از پله ها پایین می روید.

• لباس های راحت اما ایمن بپوشید - کفش های ایمن با کفی غیر لیز و بدون آستین بلند که ممکن است در حین آشپزی آتش بگیرد.



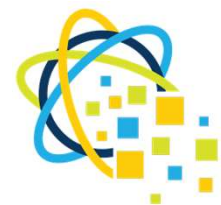


از تکنیک‌های ایمن آگاه باشید.



هنگام بیرون رفتن از منزل

- از کفش راحت و مناسب استفاده کنید.
- لباس راحت به تن کنید.
- ارزیابی درستی از موانع داشته باشید.
- بار اضافی با خود حمل نکنید.





رخداد سقوط

• در هر نقطه از خانه تلفن‌های بی‌سیم یا زنگ به راحتی در دسترس داشته باشد.

• روشی را برای اطلاع دادن به کسی در صورت سقوط در نظر بگیرید - هشدار پزشکی، تلفن هوشمند، تماس روزانه با پلیس، عضو خانواده یا همسایه و غیره.

• به افراد امین و مورد اعتماد خود امکان دسترسی به منزل را بدهید.

• اگر در بیرون از منزل هستید با صدای بلند از دیگران کمک بخواهید.

• برای درخواست کمک جابجا نشوید.





زمین خوردن اعضا خانواده

- به عنوان یک مراقب، این احتمال وجود دارد که زمانی که فردی مبتلا به پوکی استخوان می افتد، در خانه باشید.
- این یک وضعیت تنش زا برای همه افراد درگیر در این شرایط است.
- برای درک نحوه واکنش به این سناریو، می توانید بهتر آماده باشید تا آرام بمانید و به مؤثرترین روش کمک کنید.

ابعاد سلامت عضلانی اسکلتی

رژیم غذایی سالم

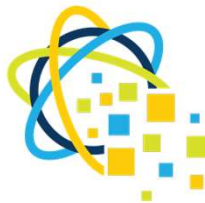
فعالیت فیزیکی

آگاهی از عوامل خطر

تعدیل عوامل خطر قابل اصلاح

مراجعه به پزشک و تشخیص زودرس

پایبندی به درمان





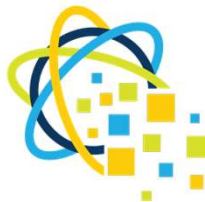
قبل از شروع ورزش

- قبل از شروع به ورزش لازم است با پزشک خود مشورت کنید.
- در دسترس‌ترین ورزش پیاده‌روی است که حداقل 3 الی 4 بار در هفته به مدت 20 تا 30 دقیقه باید انجام شود.

ورزش‌های ممنوع

- ورزش‌های **چرخشی** که باعث وارد آمدن فشار زیاد به استخوان‌ها می‌شود در این افراد ممنوع است؛ از قبیل ورزش‌های شکمی مانند درازنشست، **چرخش** کمر و بالاتنه و خم شدن.

- این ورزش‌ها خطر شکستگی به‌خصوص شکستگی مهره‌ها را افزایش می‌دهند.

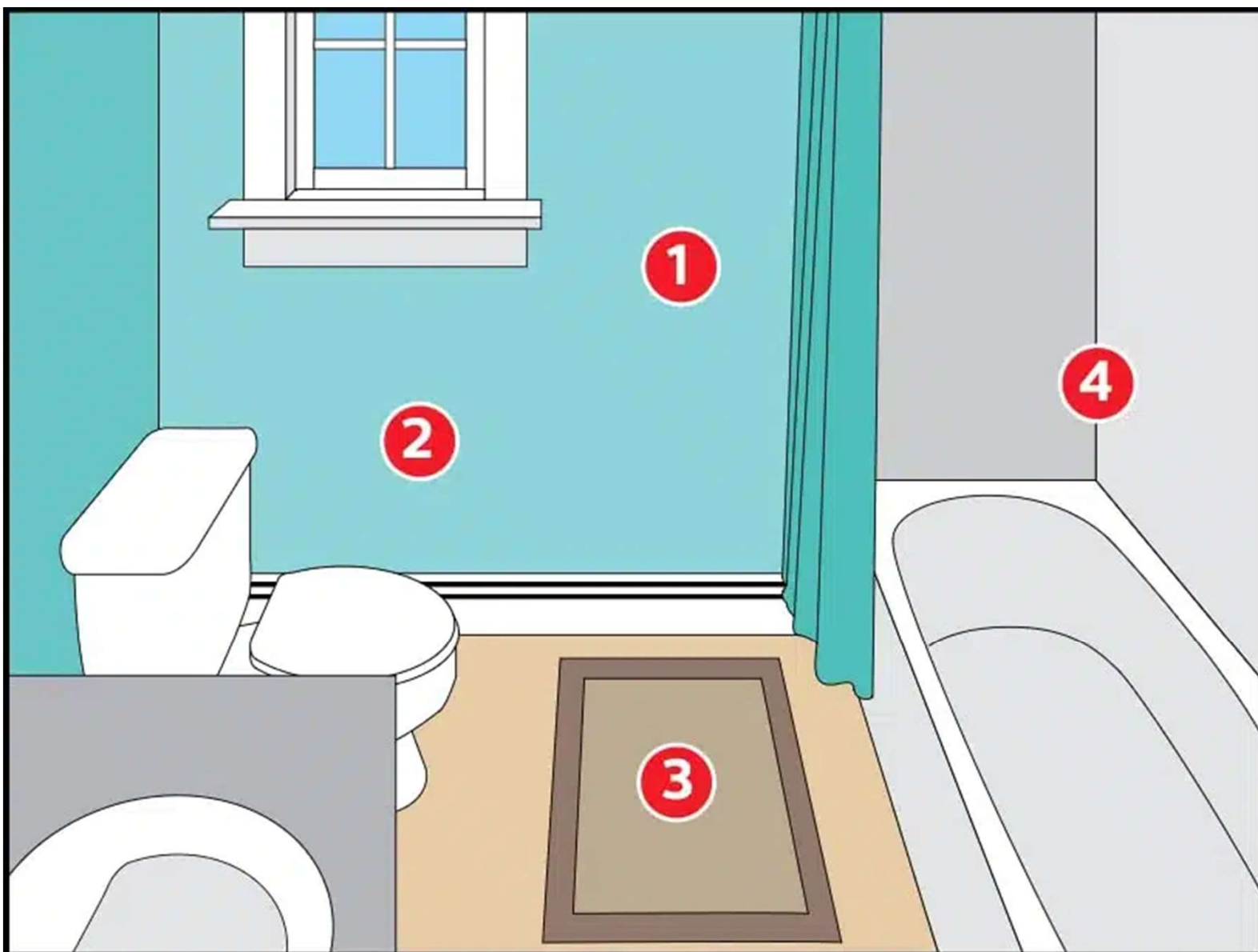


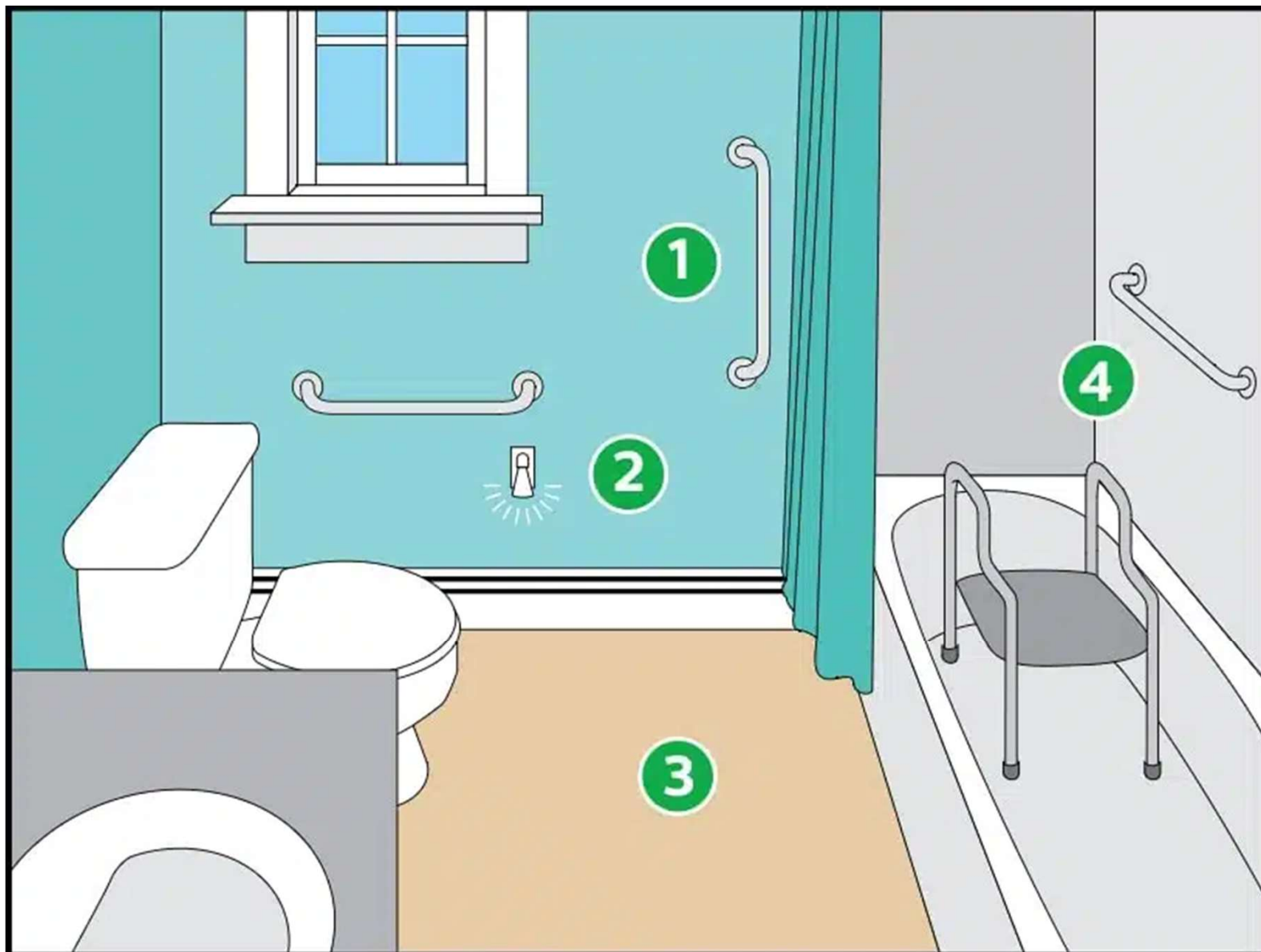
ورزش‌های بهبود دهنده تعادل

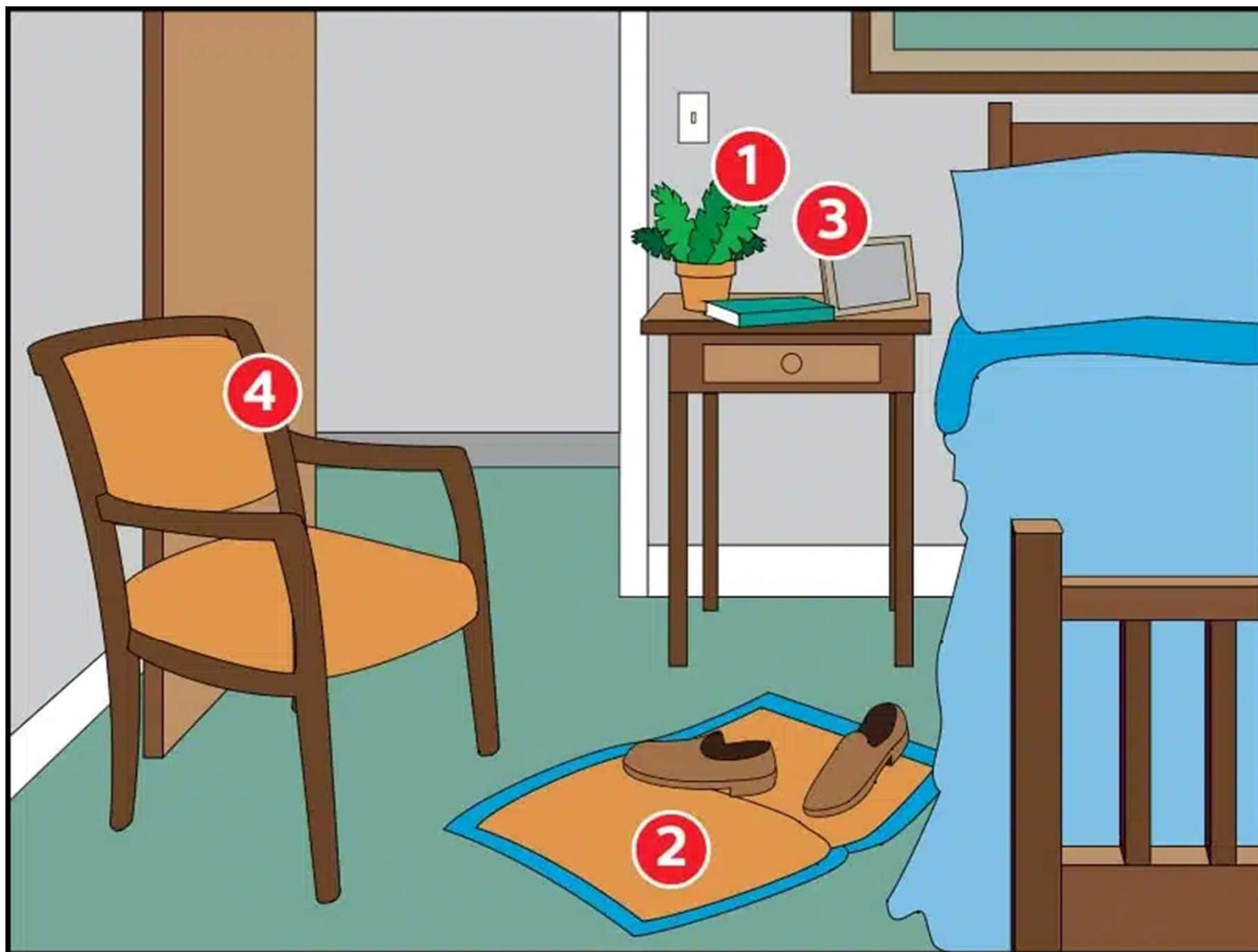
۱. شنا رفتن روی دیوار (wall push up)
۲. بنشین پا شو (sit to stand)
۳. بالا رفتن از پله (set up/ stair climb)
۴. بالا آوردن پا از پهلو (outward leg raises)
۵. راهپیمایی درجا (standing march)
۶. بلند کردن پاشنه پا (standing heel raises/toe raises)
۷. ایستادن با یک پا (single leg stand)
۸. بردن پا به داخل (inward leg raises)
۹. بردن پا به عقب و بالا (back leg raise)

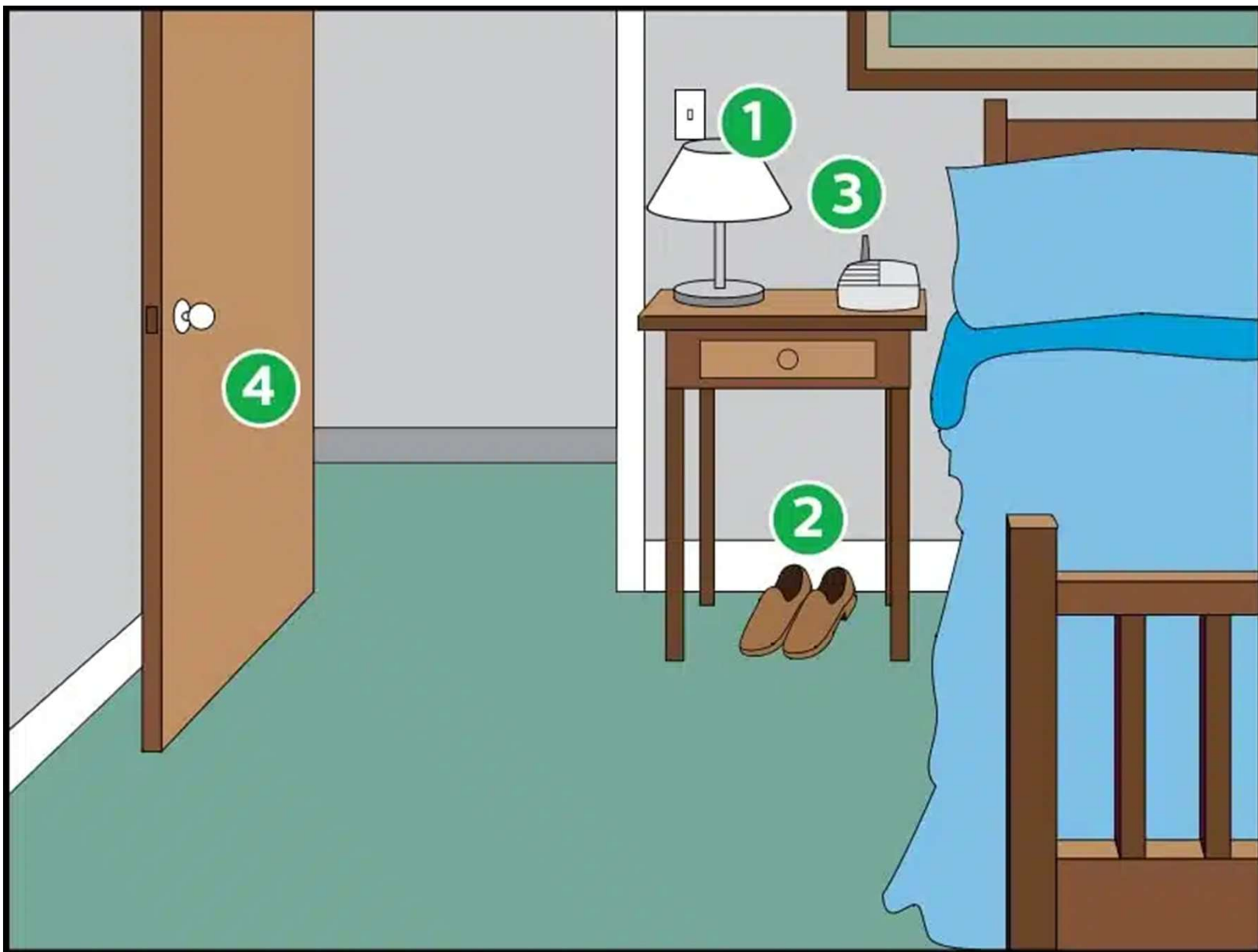
<https://osteoday.ir/>

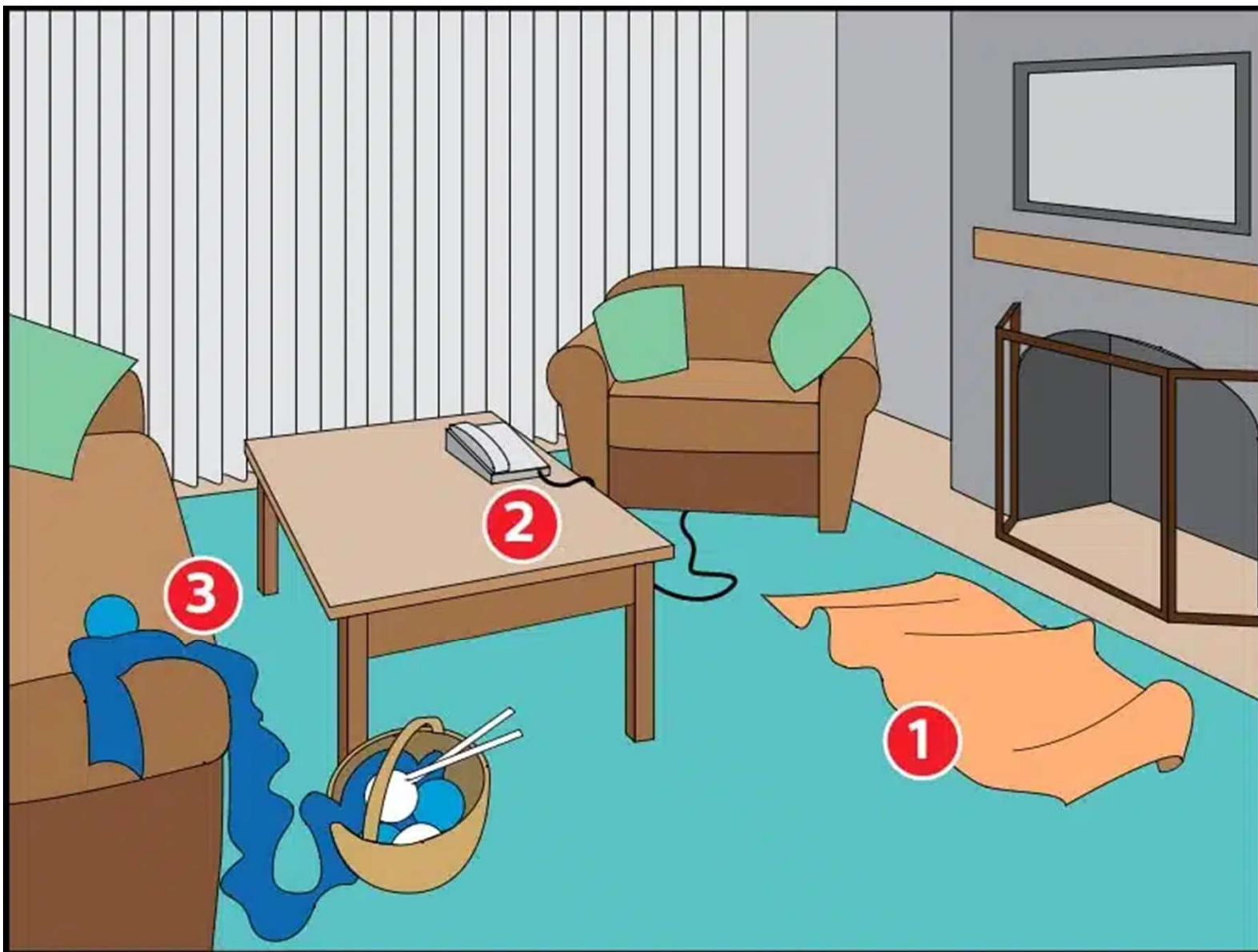


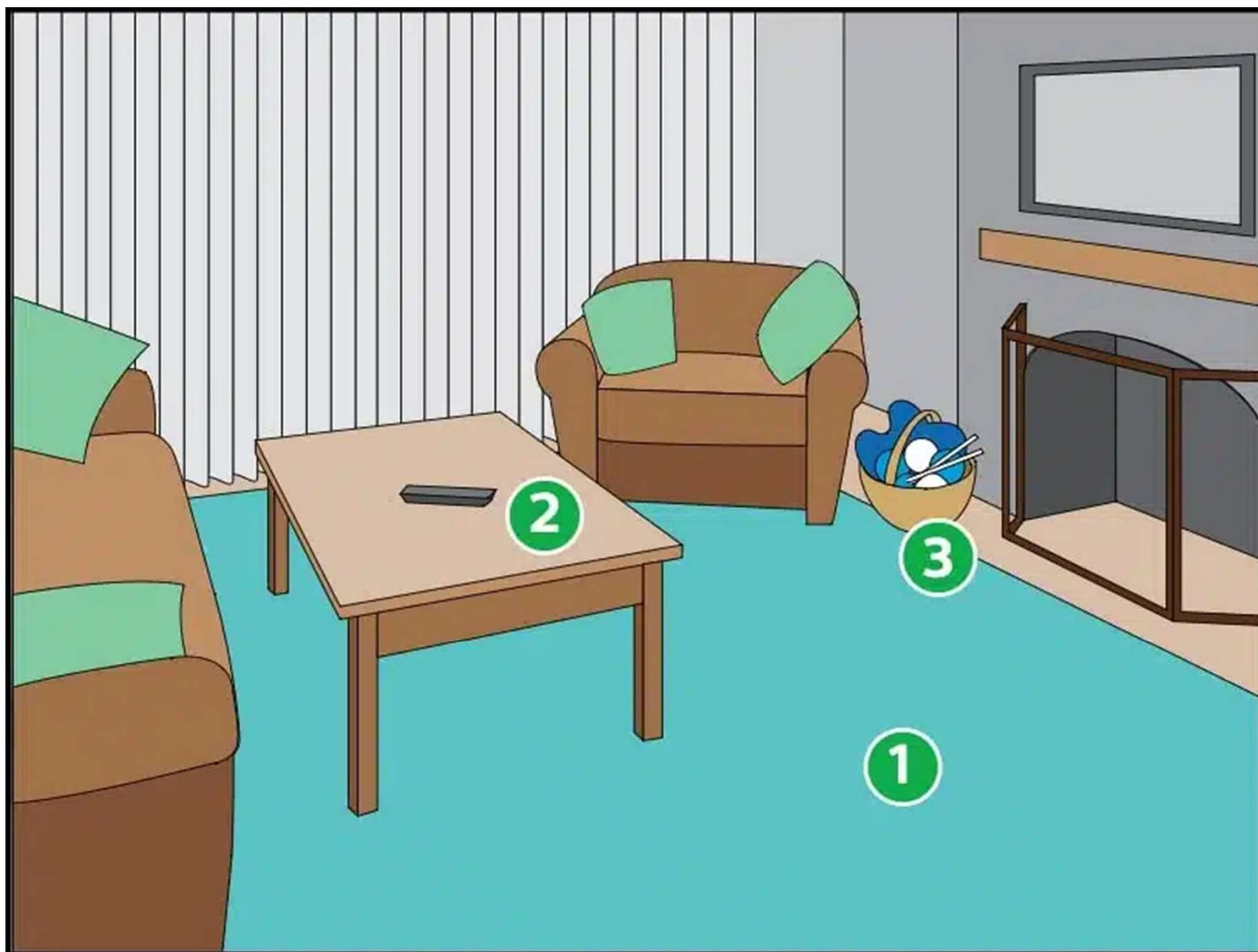


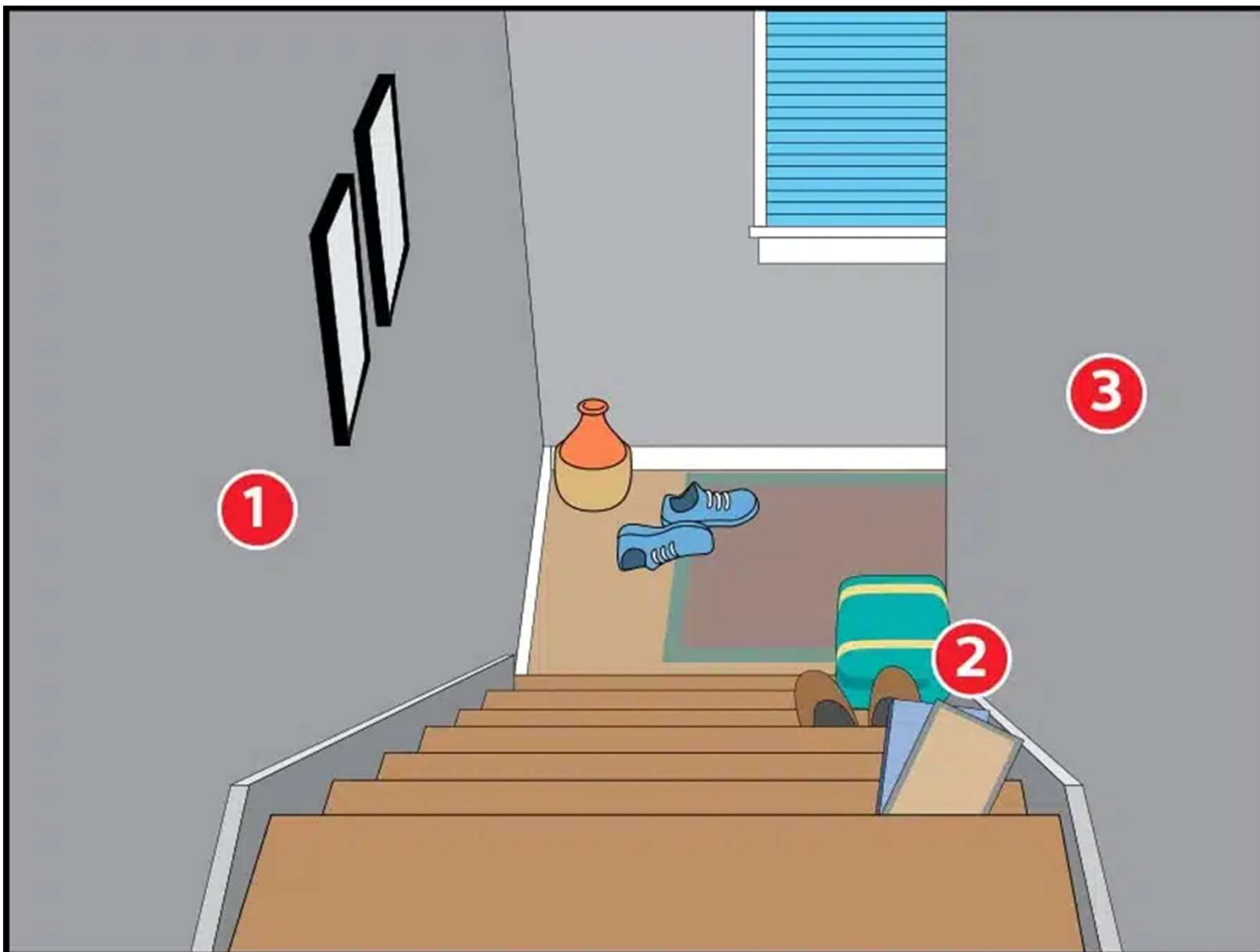


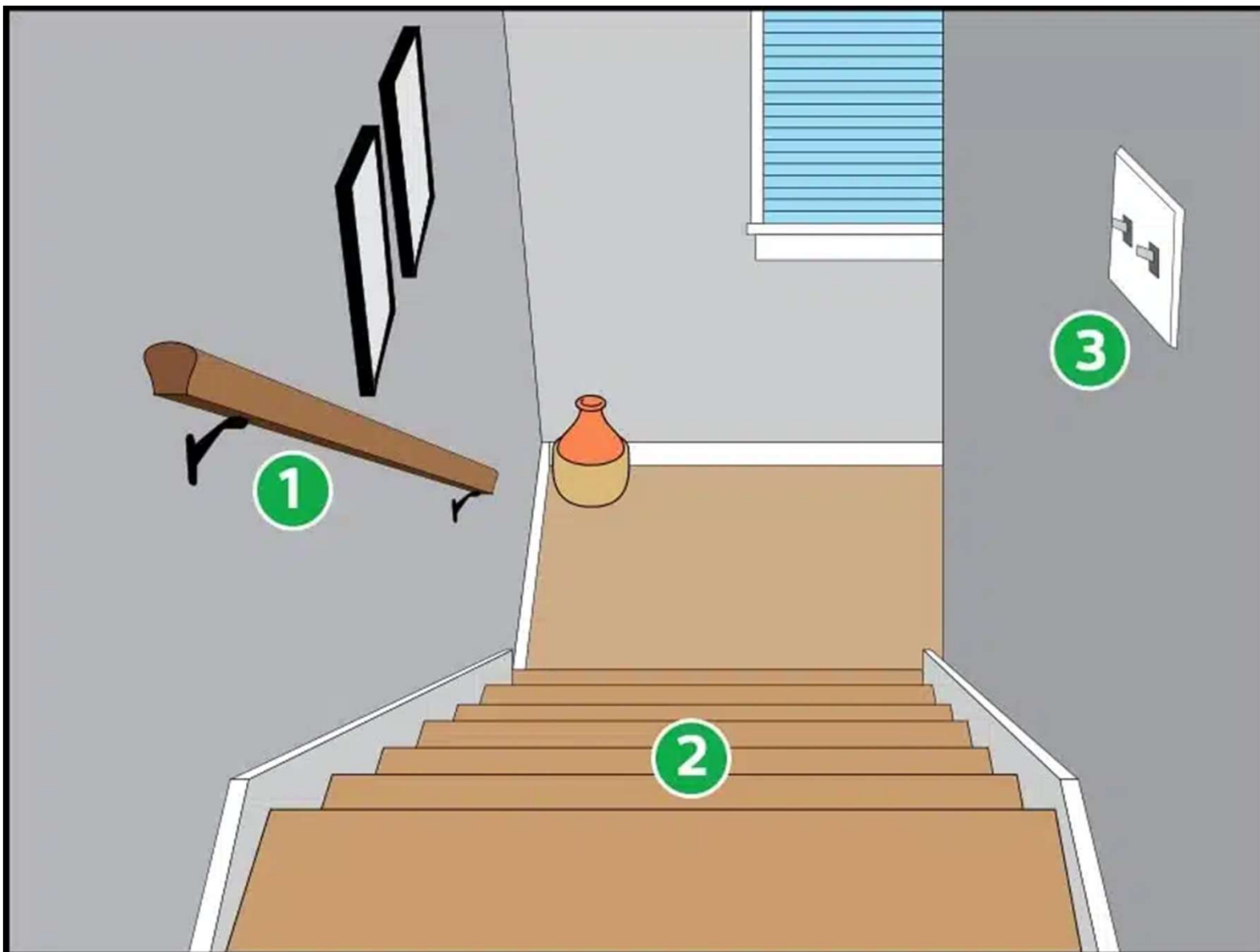


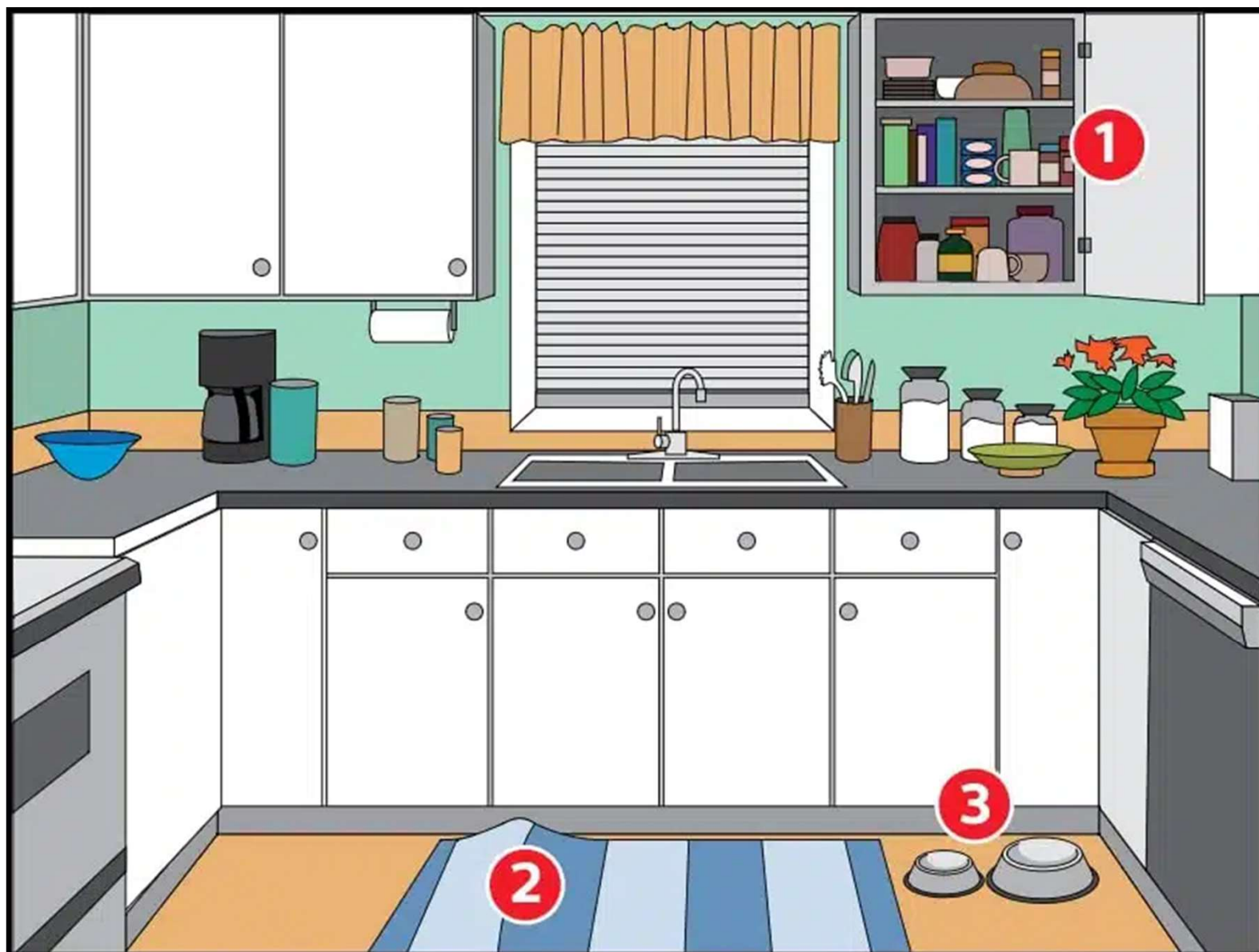


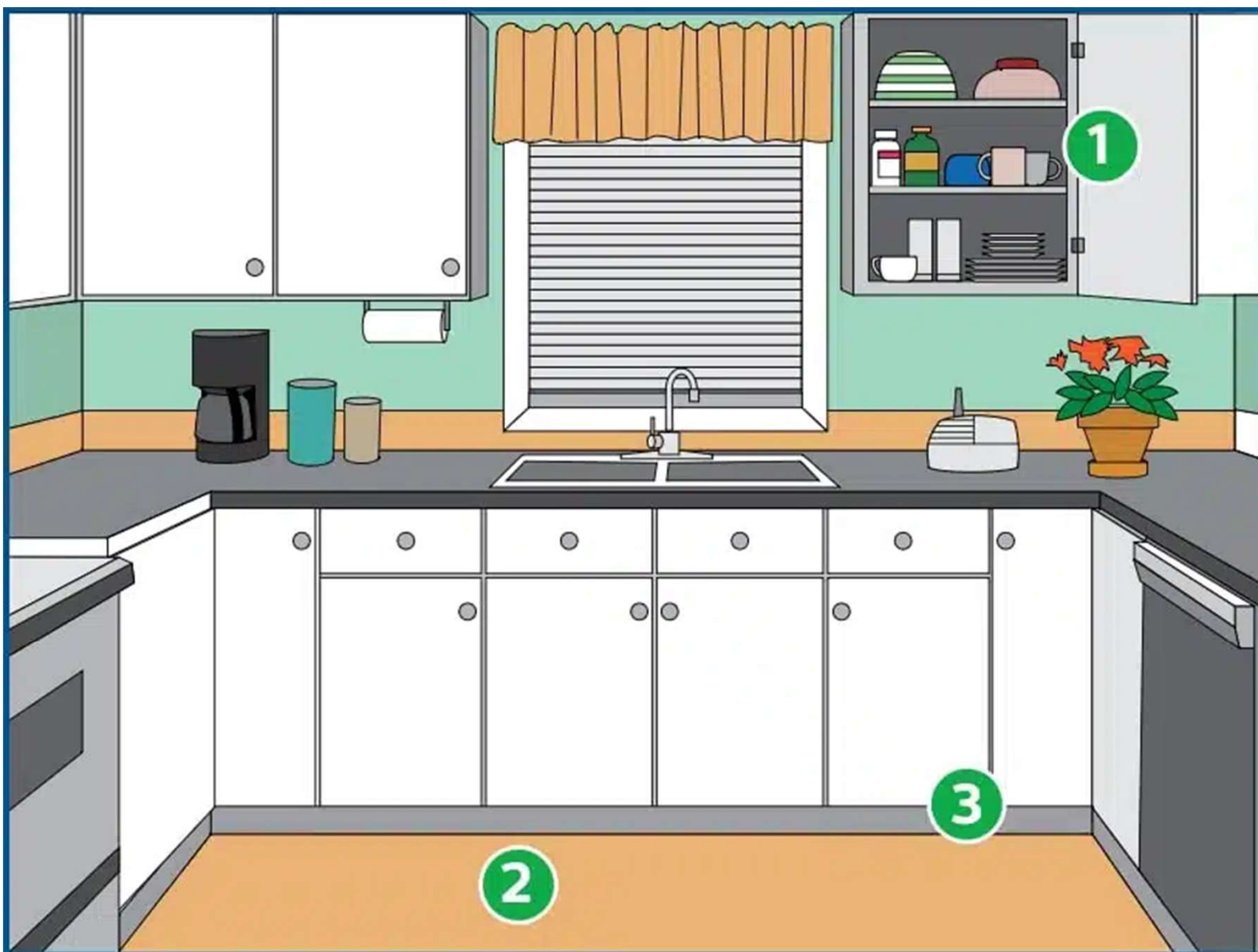














مراجعه به پزشک برای:

بررسی وجود پوکی استخوان

بررسی خطر شکستگی

بررسی خطر سقوط



“

**با تشخیص به موقع بیماری و شروع درمان و نیز آموزش
پیشگیری از زمین خوردن می توان جلوی بسیاری از
شکستگیهای ناشی از پوکی استخوان را گرفت.**





خانه ▾ درباره پوکی استخوان ▾ درباره کمپین ▾ منابع اطلاعاتی ▾ استخوان‌های بهتری بسازیم ▾ رویدادها تماس با ما

کمپین روز جهانی پوکی استخوان

ارزیابی خطر پوکی استخوان

محاسبه‌گر کلسیم

درباره پوکی استخوان

پوکی استخوان

ابتلا به پوکی استخوان

دانلود اینفوگرافی

افراد در معرض ابتلا به پوکی استخوان

استخوان‌های
بهتری بسازیم



سپاس و قدردانی از
توجه و مشارکت شما

