واقعیاتی در مورد استئوپروز

* استئوپروز یک بیماری مزمن استخوانی است که بیماری خاموش هم نامیده میشود. در این بیماری توده استخوانی کاهش پیدا کرده و بافت استخوان به تدریج تحلیل می رود.

**بار بیماری استئوپروز:**

* در زنان بالای 45 سال، تعداد روزهای بستری شدن بدلیل استئوپروز و شکستگی های ناشی از آن بیش از مجموع روزهایی است که بدلیل عوارض دیابت، حملات قلبی و سرطان پستان اتفاق می افتد.
* با افزایش جمعیت افراد مسن در بسیاری از کشورهای جهان شیوع استئوپروز و بروز شکستگی ناشی از آن رو به افزایش است. در ایران نیز با افزایش سن جمعیت این پدیده قابل انتظار است.
* از هر سه زن بالای 50 سال یک نفر و از هر پنج مرد بالای 50 سال یک نفر شکستگی ناشی از پوکی استخوان را تجربه می کنند.
* تخمین زده می‌شود که در جهان در هر ۳ ثانیه یک شکستگی (معادل حدود ۲۵۰۰۰ شکستگی در روز و حدود ۹ میلیون شکستگی در سال) اتفاق می‌افتد.
* شکستگی های استئوپروتیک باعث افزایش 30 درصدی مرگ در سال اول بعد از رخداد شکستگی می باشند. افزایش خطر مرگ و میر تا 5 سال بعد از شکستگی وجود خواهد داشت.
* سالانه در جهان حدود 5.8 میلیون سال از دست رفته به دلیل شکستگی ناشی از استئوپروز رخ می‌دهد.
* به دنبال شکستگی لگن، 40% افراد هرگز قادر نخواهند بود بدون کمک راه بروند و حدود 80% افراد نمی توانند فعالیتهای اولیه مانند خرید روزانه را به طور مستقل انجام دهند.
* 10 تا 20 درصد از افراد با شکستگی هیپ نیاز به دریافت خدمات نگهداری دائمی خواهند داشت

**شکستگی ناشی از پوکی استخوان**

* شکستگی مهم ترین و جدی ترین عواقب استئوپروز است.
* شکستگی اغلب اوقات متعاقب سقوط رخ می دهد ولی حتی ممکن است به دنبال خم شدن برای بستن بند کفش هم شکستگی در ستون مهره ها اتفاق افتد.
* شکستگی ناشی از پوکی استخوان عمدتا در مچ دست، لگن و مهره ها رخ می دهد.
* انحنای ستون فقرات و یا کوتاه شدن قد بیش از 3 سانتی متر از علائم هشدار دهنده شکستگی در مهره‌ها است.
* شکستگی لگن جدی ترین و خطرناکی ترین نوع شکستگی ناشی از پوکی استخوان است که می توان منجر به بستری طولانی مدت در بیمارستان، ناتوانی طولانی مدت یا برای همه عمر و حتی مرگ شود.
* عواملی که فرد را برای شکستگی ناشی از پوکی استخوان مستعد می کنند، عبارتند از:
* شکستگی قبلی
* سن بالا
* سابقه فامیلی
* یائسگی زودرس
* مصرف سیگار و الکل
* مصرف طولانی مدت داروهای کورتیکواستروئید
* لاغری مفرط
* بیماریهای گوارشی

**شیوع استئوپروز در ایران:**

* نتیجه ی یک مطالعه ی متاآنالیز از مطالعات منتشر شده تا سال 1390، شیوع استئوپروز را در زنان در نواحی فمور و مهره های کمری معادل 9/18 درصد گزارش کرده است.
* نتیجه ی یک مطالعه ی متاآنالیز از مطالعات منتشر شده تا پایان سال 2017، شیوع استئوپروز را در زنان یائسه معادل 32 درصد و شیوع استئوپنی را 51 درصد نشان داده است. این بدان معناست که بیش از 80 درصد جمعیت زنان یائسه در کشور، از تراکم استخوان مناسبی برخوردار نیستند.

**تشخیص استئوپروز:**

* افراد بالای 50 سال باید از اطمینان از سلامت استخوان خود به پزشک مراجعه کنند. پزشک برای ارزیابی ابتدا عوامل خطر پوکی استخوان را ارزیابی می کند و با استفاده از آنها خطر شکستگی را تخمین می زند. در صورت نیاز ممکن است سنجش تراکم استخوان هم توصیه شود.

**درمان استئوپروز:**

* درمان استئوپروز شامل توصیه های برای کاهش عوامل خطر و اصلاح سبک زندگی و نیز درمان داروئی می باشد. مصرف کافی کلسیم، پروتئین و ویتامین دی و فعالیت فیزیکی منظم و تقویت قدرت عضلات هم بخشی از پروتکل درمان محسوب می شود.

**20 اکتبر روز جهانی استئوپروز است**