

وضعیت استئوپروز از نظر قابلیت پیشگیری و درمانی:

استئوپروز، قابل پیشگیری و قابل درمان است، اما تنها بخش کوچکی از افرادی که در معرض خطر بیشتری برای شکستگی قرار دارند ارزیابی و درمان میشوند. سن، یک عامل خطر مهم برای از دست دادن استخوان است. تغییرات در سبک زندگی میتواند باعث بهبود یکپارچگی و تعادل اسکلتی - عضلانی، حفظ قدرت استخوان و جلوگیری از شکستگی های بعدی شود. این تغییرات شامل مصرف کافی کلسیم و ویتامین دی، مداومت در ورزشهای منظم، تحمل وزن، مقاومتی و تعادلی برای به حداقل رساندن سقوط، اجتناب از مصرف دخانیات و الکل و از بین بردن عوامل خطر احتمالی برای سقوط است. بیماران مبتلا به استئوپروز ممکن است از حرکت درمانی یا سایر فعالیتهای و سایر اقدامات غیر دارویی برای بهبود قدرت عضلانی و کاهش خطر سقوط و شکستگی بهره مند شوند. این اهداف شامل بهینه سازی رشد استخوان و به حداکثر رساندن توده ی استخوان به ویژه در هنگام بلوغ است.

به منظور حفظ سلامت استخوان اندازه گیری و مصرف ویتامین دی و کلسیم در چه

کسانی به چه مقدار و در چه فواصل زمانی توصیه میشود؟

- سطح ویتامین دی در افراد در معرض خطر کمبود ویتامین دی اندازه گیری شود.
- سطح ویتامین دی بیشتر یا مساوی ۳۰ نانوگرم در میلی لیتر حفظ شود. محدوده ی ترجیحی ۳۰ تا ۵۰ نانوگرم در میلی لیتر است.
- در صورت نیاز از مکمل ویتامین دی استفاده شود ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد بین المللی مصرف روزانه غالباً برای حفظ ویتامین دی در محدوده ی مطلوب مورد نیاز است.
- دوزهای بالاتر ویتامین دی، در صورت وجود سایر عوامل (مثل چاقی، سوء جذب و سن بالا) ممکن است مورد نیاز باشد. بر اساس آخرین شواهد، تجویز متناوب از دوزهای بالای ویتامین دی از جمله بالای ۱۰۰ هزار واحد توصیه نمیشود
- به افراد در مورد مصرف کافی کلسیم مشاوره داده شود. در زنان ۵۰ سال به بالا مصرف کلی ۱۲۰۰ میلیگرم در روز کلسیم (شامل رژیم غذایی و مکمل در صورت نیاز) توصیه میشود.

به منظور حفظ سلامت استخوان چه نوع ورزشی توصیه میشود؟

● به افراد در مورد الگوی زندگی فعال شامل ورزشهای تحمل وزن، تعادلی و استقامتی مشاوره داده شود.

● با توجه به ویژگیهای فردی بیمار، انجام منظم ورزشهای تحمل وزن توصیه شود.

● درمان های فیزیکی، جزء مهمی از توانبخشی بعد از شکستگی است. تقویت عضلات و انجام ورزشهای تعادلی میتواند با بهبود اعتماد به نفس و هماهنگی در فرد و همچنین افزایش توده ی استخوانی موجب کاهش رخدادهای سقوط شود.

به منظور حفظ سلامت استخوان و پیشگیری از سقوط چه توصیه هایی میشود؟

● ارجاع به متخصص طب فیزیکی را برای کاهش ناراحتی بیمار، پیشگیری از سقوط و بهبود کیفیت زندگی در نظر گرفته شود.

● مشاوره به منظور کاهش خطر سقوط به خصوص در افراد سالمند توصیه میشود.

● در افرادی که در معرض خطر بیشتری برای شکستگی قرار دارند، سابقه ی سقوط ارزیابی شده و اقدامات مناسب برای کاهش خطر سقوط در مورد افراد در معرض خطر صورت گیرد.

به منظور حفظ سلامت استخوان، توصیه های سلامت استخوان در مورد الکل و سیگار

چیست؟

● به بیماران در مورد کاهش مصرف الکل به حداکثر ۲ واحد در روز مشاوره داده شود.

● به بیماران در مورد ترک و قطع مصرف سیگار مشاوره داده شود.

اصول سلامت استخوان

ویتامین دی

ویتامین دی نقش اصلی در جذب کلسیم و سلامت استخوان دارد و در عملکرد عضلات، برقراری تعادل و پیشگیری از سقوط مؤثر است. علاوه بر این، وضعیت مطلوب ویتامین دی ممکن است پاسخ به درمان با بیسفسفونات را افزایش داده، دانسیته ی استخوان را بهبود بخشد و از شکستگی جلوگیری کند.

بسیاری از راهنماهای بالینی مصرف حداقل ۱۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین دی در روز را برای

بزرگسالان ۵۰ سال به بالا توصیه میکنند. کمبود ویتامین دی در بیماران مبتلا به استئوپروز و شکستگی مفصل ران شایع است. توصیه میشود سطح سرمی ۲۵ دی هیدروکسی کوله کلسیفرول در بیماران در معرض کمبود به ویژه در مبتلایان به استئوپروز، اندازه گیری شود. کمبود ویتامین دی، اثربخشی درمان ضد استئوپروز را دچار اختلال میکند. دوز ویتامین دی مورد نیاز برای اصلاح کمبود ویتامین دی در افراد متفاوت (بر طبق نظر پزشک) است.

منبع : دستورالعمل بسته آموزشی مدیریت استئوپروز-دفتر مدیریت بیماریهای غیرواگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
کشور