

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 دائمی و حتی مرگ شود.



بنابر این لازم است در اسرع وقت نسبت به تشخیص و درمان این بیماری اقدام شود.

شایان ذکر است در زنان، خطر شکستگی پوکی استخوان بالاتر از خطر ابتلا به سرطان های سینه، تخمدان و رحم و در مردان، بالاتر از خطر ابتلا به سرطان پروستات است.

در حدود ۴۰ درصد از افرادی که بار اول دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می شوند، احتمال شکستگی مجدد وجود دارد که شکستگی دوم باعث ایجاد ناتوانی و هزینه بیشتر شده و در عین حال شانس زنده ماندن فرد را کاهش می دهد.

از دیگر عوامل خطر مهم در بروز این بیماری می توان به مواردی همچون عدم تحرک، یائسگی، رژیم غذایی فاقد کلسیم، مصرف برخی داروها همانند کورتیکو استروئید، مصرف دخانیات، عدم تماس با نور خورشید و نیز عوامل ژنتیکی و زمینه های ارثی اشاره کرد.

شکستگی مهمترین عارضه پوکی استخوان در سنین بالاست.

در فرد مبتلا به این بیماری، یک سقوط ساده از ارتفاع کم، یک چرخش ناگهانی، خم و راست شدن سریع یا حتی افتادن در یک چاله کوچک، می تواند باعث شکستگی استخوان شود.

بیشترین شکستگی در ناحیه های لگن، ستون مهره ها، مچ یا قسمت بالای بازو رخ میدهد.



پوکی استخوان یک بیماری خاموش است و تا زمان بروز شکستگی هیچ علامت و نشانه ای ندارد!!

در افراد بالای ۵۰ سال، از هر ۳ زن یک نفر و از هر ۵ مرد یک نفر دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می شود.



پوکی استخوان یک بیماری شایع متابولیک استخوان می باشد که در آن کاهش توده استخوانی رخ می دهد. این بیماری در افراد مسن، یک پدیده فیزیولوژیک محسوب می شود لذا با بالا رفتن سن احتمال بروز آن افزایش می یابد. شکستگی های مرتبط با پوکی استخوان اغلب منجر به درد، ناتوانی، کاهش کیفیت زندگی و مرگ می شوند.

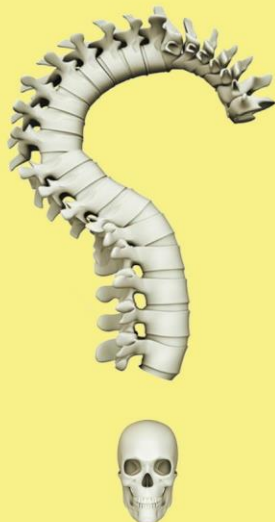


معاونت بهداشت



بیمارستان شهید چمران شیراز

از خدمات کلینیک پیشگیری از شکستگی ثانویه (FLS) چه می دانید؟



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر
انتشارات گروه آموزش و ارتقای سلامت

گروه هدف اصلی این کلینیک، افراد بالای ۵۰ سال که دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان شده اند، می باشد.

اقدامات کلینیک FLS بیمارستان شهید چمران:

- شناسایی بیمارانی که به دنبال پوکی استخوان دچار شکستگی شده اند.
- تشخیص و درمان شکستگی
- مشاوره متخصص جهت درمان پوکی استخوان
- پیگیری و انجام تراکم سنجی استخوان و آزمایشات تکمیلی
- آموزش بیماران
- ثبت اطلاعات در سامانه جامع
- تماس با بیماران و پیگیری دوره ای

قابل توجه بیماران و همراهان گرامی:

به اطلاع بیماران و همراهان محترم می رساند جهت پیگیری بهتر درمان و مشاوره با هدف پیشگیری از شکستگی آینده به کلینیک FLS بیمارستان شهید چمران مراجعه و یا با شماره های زیر تماس حاصل فرمایید:

شماره تماس ۰۷۱) ۳۶۲۳۱۴۰۹
ارسال پیام ۰۹۱۷۵۲۶۵۸۶۴
شنبه تا پنجشنبه از ساعت ۸ تا ۱۴

منبع:

راهنمای بالینی و مدیریت و درمان بیماری استئوپروز و سارکوپنی/ سال ۱۴۰۰



پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان

اقداماتی مانند داشتن تغذیه مناسب (دریافت کافی کلسیم، ویتامین D و پروتئین) و فعالیت بدنی به حفظ قدرت استخوانی و جلوگیری از شکستگی های آینده می انجامد. همچنین قرار گرفتن روزانه ۱۰ دقیقه در معرض نور خورشید به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می کند.

چند نکته برای یادآوری:

- اگر احساس کردید که در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارید، یک اسکن تراکم استخوان یا سنجش میزان جذب اشعه ایکس انجام دهید.
- اگر بالای ۵۰ سال دارید و با یک سقوط ساده دچار شکستگی شده اید، احتمالاً در معرض پوکی استخوان هستید و لازم است به پزشک مراجعه کنید.
- درمان پوکی استخوان بسیار موثر بوده و میتواند به شما کمک کند به زندگی فعال و مستقل خود ادامه دهید.
- در صورتی که پزشک شما تشخیص داد که باید تحت درمان قرار گیرید، نگران نشوید و در عین حال بدون مشورت وی درمان خود را ناتمام نگذارید.
- اگر قد شما در مقایسه با گذشته بیش از ۴ سانتی متر کوتاه شده است، برای ارزیابی خطر شکستگی با پزشک مشورت کنید.

خدمات یکپارچه شکستگی (FLS):

کلیه خدمات مورد نیاز برای پیشگیری از شکستگی ثانویه در کلینیک FLS ارائه می شود و هدف از آن شناسایی و پیگیری بیماران در معرض خطر شکستگی ثانویه است.