



راهنمای مردان جهت پیشگیری از پوکی استخوان

۲۸ مهرماه
روز جهانی پوکی استخوان



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری های غیرواگیر
دفتر آموزش و ارتقاء سلامت



مرکز تحقیقات استنژریوز
بزرگهشاه علوم عدد و منابولسم



بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان

اجازه ندهید پوکی استخوان شما را کم تحرک کند.

ظاهر افراد می تواند فریبنده باشد. مردانی که در ظاهر نیرومند به نظر می رسند، ممکن است در واقع از درون ضعیف باشند و خودشان متوجه این امر نشوند. در سراسر جهان تقریباً از هر پنج مرد بالای ۵۰ سال یک نفر به دلیل پوکی استخوان دچار شکستگی استخوان می شود. این بیماری «خاموش» در بیشتر آنان، حتی پس از شکستگی نیز، نه شناسایی و نه درمان می شود.

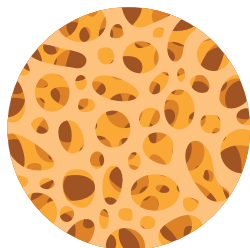


< در سنین بالای ۵۰ سالگی، یک استخوان به دلیل پوکی استخوان خواهد شکست.

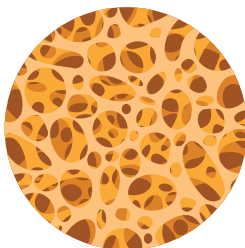
پوکی استخوان بیماری است که به تدریج استخوان ها را ضعیف می کند و منجر به شکستگی های دردناک و ناتوان کننده (در استخوان های شکسته) ناشی از شکنندگی استخوان می شود. شکستگی می تواند پس از یک زمین خوردن جزئی، در نتیجه یک ضربه، عطسه یا حتی خم شدن برای بستن بند کفش رخ دهد.

هر استخوانی می تواند در اثر پوکی استخوان بشکند، اما شکستگی های ستون فقرات و لگن از جدی ترین و شایع ترین نوع شکستگی ها است.

بافت استخوان نرمال



بافت استخوان استئوپروتیک (دارای پوکی)



این بیماری تنها مخصوص زنان نیست.

تصور غلط رایج این است که پوکی استخوان فقط زنان را درگیر می‌کند، اما میلیون‌ها مرد نیز در سراسر جهان، تحت تاثیر پوکی استخوان با پیامدهای آسیب‌رسان هستند. این حقایق را بخوانید:

◀ **شکستگی استخوان‌ها باعث بی‌حرکتی، ناتوانی دراز مدت و درد شدید می‌شود:** نتیجه این امر، کیفیت پایین زندگی و از دست دادن استقلال با افزایش سن مردان است.

◀ **خطر شکستگی در طول عمر، بیشتر از خطر ابتلا به سرطان پروستات است:** با وجود اینکه از هر ۵ مرد یک نفر دچار شکستگی می‌شود تعداد کمی از مردان سالمند، نسبت به پوکی استخوان آگاه هستند.

◀ **یک سوم شکستگی‌های لگن در سراسر جهان در مردان رخ می‌دهد:** مطالعات همچنین نشان می‌دهد که ۳۷ درصد از بیماران مرد، در سال اول شکستگی لگن، جان خود را از دست می‌دهند.

◀ **مردان با احتمال بیشتری نسبت به زنان از پیامدهای جدی یا مرگ رنج می‌برند:** مردان، وقتی اولین شکستگی خود را تجربه می‌کنند، غالباً سن بیشتری دارند.

◀ **از دست دادن بازدهی در محل کار به علت شکستگی‌ها:** به‌طور خاص، شکستگی‌های ستون فقرات، می‌تواند مردان شاغل در سنین ۴۵-۵۰ سال را تحت تاثیر قرار دهد و منجر به از دست رفتن روزهای کاری شود.

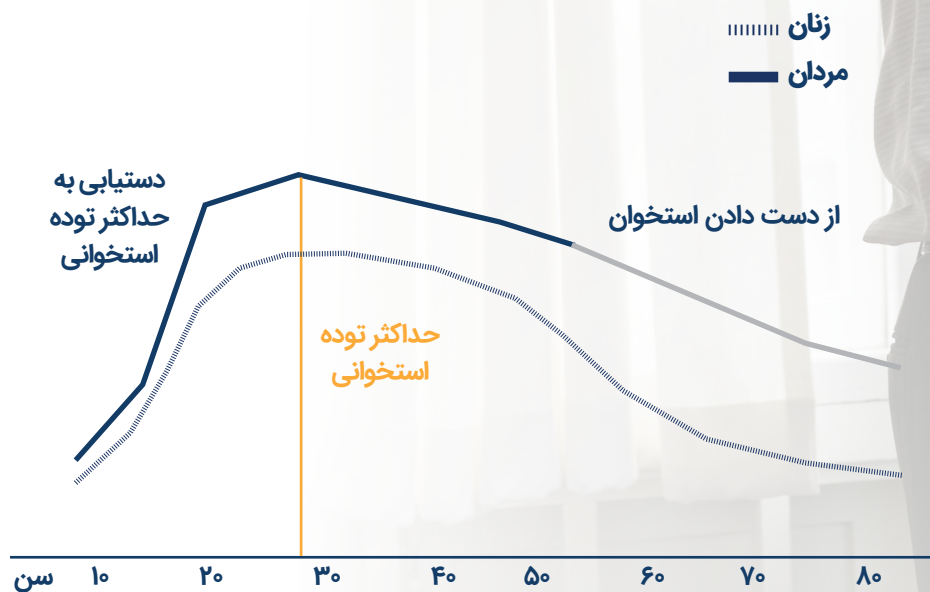
چه عواملی باعث ایجاد پوکی استخوان در مردان می‌شوند؟

مراقب عوامل خطری که باعث از دست رفتن بیش از حد استخوان می‌شوند، باشید. مردان در جوانی نسبت به زنان معمولاً توده استخوانی بیشتری ساخته‌اند. پس از حدود ۳۰ سالگی، مقدار استخوان در اسکلت شروع به کاهش می‌کند زیرا تشکیل استخوان جدید متناسب با برداشت استخوان فرسوده نیست.

مردان در دهه پنجاه سالگی مانند زنان در سالهای پس از یائسگی، افت سریع توده استخوانی را تجربه نمی‌کنند. اما تقریباً در سن ۷۰ سالگی، مردان و زنان، توده استخوانی را به یک میزان از دست می‌دهند و جذب کلسیم (ماده معدنی مهم برای سلامت استخوان) در هر دو جنس کاهش می‌یابد. از دست دادن بیش از حد استخوان باعث شکننده شدن آن و به احتمال زیاد شکستگی استخوان می‌شود.

دریابید که آیا عوامل خطری دارید که می‌تواند موجب تسریع از دست دادن استخوان و در نتیجه پوکی استخوان و شکستگی استخوان‌ها شود؟

توده استخوانی در طول چرخه زندگی





عوامل خطر در مردان چیست؟

بسیاری از عوامل خطری که زنان را در معرض پوکی استخوان و شکستگی قرار می‌دهد در مورد مردان نیز صادق است، هرچند، مردان باید مراقب کمبود تستوسترون و داروهای مرتبط با درمان سرطان پروستات باشند.

عوامل خطر اصلی:

سن

از دست دادن استخوان با افزایش سن افزایش می یابد و در مردان در حدود ۷۰ سالگی تسریع می شود.

سابقه خانوادگی

اگر والدین شما پوکی استخوان یا سابقه شکستگی داشتند، شما بیشتر در معرض خطر هستید.

سابقه قبلی شکستگی استخوان در سن ۵۰ سالگی یا بیشتر

اگر سابقه شکستگی استخوان دارید، خطر شکستگی مجدد در شما دو برابر می شود.



مصرف طولانی مدت گلوکوکورتیکواستروئیدها (بیش از ۳ ماه)

این داروهای تجویزی (برای مثال پردنیزولون) شایع ترین علت پوکی استخوان ثانویه هستند. این داروها برای درمان انواع بیماری ها از جمله آسم و آرتریت التهابی استفاده می شوند.

هیپوگنادیسم اولیه یا ثانویه (کمبود تستوسترون)

این بیماری در ۱۲/۳٪ از مردان رخ می دهد، که اغلب ناشی از نقص عملکرد بیضه ها است. همچنین درمان محرومیت از آندروژن (ADT)، که متداول ترین درمان برای سرطان پروستات متاستاتیک است نیز باعث کاهش سطوح تستوسترون می شود.

داروهای خاص

علاوه بر گلوکوکورتیکواستروئیدها ، داروهای دیگر نیز می‌توانند شما را در معرض خطر بیشتر قرار دهند.

این داروها برخی از داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی ، داروهای ضد تشنج، داروهای ضد صرع و مهار کننده‌های پمپ پروتون را شامل می‌شوند اما تنها محدود به این‌ها نمی‌شوند.

برخی بیماری‌های مزمن

بیماری‌هایی که شما را در معرض خطر قرار می‌دهد شامل موارد زیر است. اما تنها به این موارد محدود نمی‌شوند:

- ◀ هیپرپاراتیروئیدیسم
(پرکاری پاراتیروئید)
- ◀ بیماری مزمن کبدی یا کلیوی
- ◀ لنفوم و مالتیپل میلوما
- ◀ هایپرکلسمیوری
- ◀ تیروتوکسیکوز

- ◀ روماتیسم مفصلی
- ◀ بیماری التهابی روده
(به عنوان مثال بیماری کرون)
- ◀ بیماری‌های سوء جذب
(به عنوان مثال بیماری سلیاک)
- ◀ دیابت نوع ۱ و نوع ۲

مراقب این دو عامل خطر شایع باشید:

- ◀ کمبود تستوسترون (هیپوگنادیسم اولیه یا ثانویه)
- ◀ درمان محرومیت از آندروژن (ADT)

آیا قدتان کوتاه تر شده است؟

قدتان را اندازه بگیرید و با مقداری که در گذرنامه‌اتان ثبت شده است مقایسه کنید. اگر بیش از ۴ سانتی‌متر از قد خود را از دست داده‌اید (کمی بیشتر از ۱/۵ اینچ) ممکن است به این معنا باشد که به دلیل پوکی استخوان دچار شکستگی‌های فشاری ستون فقرات شده‌اید.

عوامل خطر مرتبط با سبک زندگی

- ◀ سیگار کشیدن
- ◀ مصرف زیاد الکل (بیش از ۲ واحد در روز)
- ◀ رژیم غذایی ناکافی (سطح پایین کلسیم، کمتر از ۶۰۰ میلی‌گرم در روز)
- ◀ کمبود/ ناکافی بودن ویتامین D
- ◀ عدم انجام فعالیت بدنی یا فعالیت بدنی بیش از حدی که منجر به وزن کم می‌شود.
- ◀ نمایه توده بدنی پایین ($BMI < 20$)



آیا باید آزمایش بدهید؟

اگر ۷۰ سال یا بیشتر سن دارید با پزشک خود صحبت کنید و آزمایش دهید. اگر کمتر از ۷۰ سال هستید (۶۹ - ۵۰ سال)، باید در صورت وجود عوامل خطر بررسی شوید. این امر به ویژه در صورتی مهم است که شما:

◀ از سن ۵۰ سالگی، در اثر زمین خوردن از ارتفاعی معادل قدتان یا کمتر، دچار یک شکستگی شده‌اید.

◀ با گلوکوکورتیکوئیدها درمان می‌شوید.

◀ سطح تستوسترون پایینی دارید (هیپوگنادیسم).

پزشک چه آزمایشاتی را انجام خواهد داد؟

چشم بسته و بدون دانش، به پزشک خود مراجعه نکنید - عوامل خطر خود را ذکر کنید و از درخواست اطلاعات بیشتر و آزمایش تعلل نکنید. یک روش خوب برای تشخیص اینکه آیا شما عوامل خطر را دارید این است که از بررسی خطر پوکی‌استخوان بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان (IOF) استفاده کنید (آنرا در انتهای کتابچه ببینید).

ارزیابی بالینی ممکن است شامل اندازه‌گیری تراکم مواد معدنی استخوان (BMD) با دستگاه اسکنر جذب انرژی دوگانه اشعه ایکس (DXA) باشد. این یک روش سریع و غیرتهاجمی برای اندازه‌گیری BMD در لگن و ستون فقرات است.

علاوه بر این، خطر شکستگی در آینده برای شما از طریق ابزار ارزیابی فرکس می‌تواند مورد ارزیابی قرار گیرد (<http://www.shef.ac.uk/FRAX>) که خطر ۱۰ ساله شکستگی را محاسبه می‌کند. برخی از بیماران که در معرض خطر بالا هستند، تنها بر اساس این اطلاعات، ممکن است بدون نیاز به آزمایش بیشتر، تحت درمان قرار گیرند.



آیا هیچ یک از عوامل خطر را شناسایی کرده‌اید؟

اگر عوامل خطر را شناسایی کرده‌اید، در معاینه بعدی، سوالات زیر را از پزشک خود بپرسید:

۱ من یکی از عوامل خطر شایع پوکی استخوان را دارم، آیا باید آزمایش تراکم استخوان انجام دهم؟ چند وقت یکبار باید تکرار شود؟

۲ آیا می‌توانید خطر شکستگی‌های آینده من را محاسبه کنید؟

۳ در رابطه با کلسیم، ویتامین D و ورزش چه کاری باید انجام دهم؟

۴ در مورد تغییرات خاص شیوه زندگی که می‌توانم برای بهبود سلامت استخوانم انجام دهم، راهنمایی کنید؟

۵ آیا برای پوکی استخوان به درمان خاصی نیاز دارم؟

پنج گام برای بهبود سلامت استخوان

ساختن استخوان‌های قوی در طول عمر، شما را قادر می‌سازد تا کارهایی را که از آن‌ها لذت می‌برید برای مدت طولانی تری ادامه دهید. همچنین کمک می‌کند که به صورت مستقل، عاری از درد و رنج ناشی از شکستگی استخوان، زندگی کنید. اقدامات زیادی وجود دارد که می‌توانید برای پیشگیری و کنترل پوکی استخوان انجام دهید.

از همین امروز مسئولیت سلامت استخوان‌های خود را به عهده بگیرید.

ورزش منظم

۱

مواد مغذی سالم
برای استخوان

۱

اجتناب از عادات
منفی سبک زندگی

۱

شناسایی عوامل خطر
خود

۱

مصرف داروی پوکی استخوان
در صورت تجویز برای شما

۱



تمرینات منظم تحمل وزن و تقویت عضلات در همه سنین مفید و برای حفظ استحکام استخوان‌ها و ماهیچه‌ها مهم هستند.

ورزش‌های تحمل وزن

تحمل وزن متوسط	تحمل وزن زیاد
◀ دویدن ◀ پیاده روی ◀ پیاده روی سریع ◀ پله نوردی	◀ ۵۰ تا ۱۰۰ بار پریدن یا طناب زدن ◀ ورزش‌هایی که ایجاد فشار می‌کند. مانند ورزش‌هایی مثل تنیس، تنیس روی میز و ... که از راکت در آن استفاده می‌شود.

این‌ها باید حداقل ۳۰ دقیقه، ۳ تا ۵ روز در هفته انجام شوند.

تمرینات تقویت کننده یا مقاومتی عضلات

برای رسیدن به حداکثر مزایا، برنامه ورزشی باید از شدت بالایی برخوردار باشد و با گذشت زمان به تدریج چالش برانگیزتر شود. فراموش نکنید که ماهیچه‌های اصلی اطراف لگن و ستون فقرات را هدف قرار دهید.

- ◀ استفاده از نوارهای کششی ورزشی
- ◀ بلند کردن وزن بدن خود
- ◀ ایستادن و بلند شدن روی انگشتان پا
- ◀ وزنه برداری
- ◀ استفاده از دستگاه‌های وزنه

تمرینات تقویت کننده یا مقاومتی عضلات را حداقل ۲ روز در هفته انجام دهید.



با افزایش سن، باید مطمئن شوید که تمرینات ورزشی متناسب با سطح آمادگی جسمانی شما انجام می‌شود. اگر پوکی استخوان یا شکستگی ستون فقرات دارید هنگام انجام فعالیت‌هایی که می‌تواند منجر به آسیب شما شود باید محتاط باشید.

و هنگام تنظیم یک برنامه منظم تناسب اندام باید مربی حرفه‌ای داشته باشید.

مواد مغذی برای سلامت استخوان

اجازه ندهید این بیماری «خاموش» استخوان‌های شما را بخورد.

کلسیم، ویتامین D و پروتئین کافی برای سلامت استخوان‌ها و ماهیچه‌های شما ضروری هستند. غذاهای لبنی مانند شیر، ماست و پنیر بیشترین میزان کلسیم را دارند و همچنین حاوی پروتئین و سایر مواد معدنی مفید برای استخوان‌ها هستند. کلسیم همچنین در برخی میوه‌ها و سبزیجات سبز (مانند کلم پیچ، کلم بروکلی، زردآلو) و ماهی‌های با استخوان کنسرو شده (ساردین) وجود دارد. در صورت وجود، از غذاهای غنی شده با کلسیم استفاده کنید. در حالی که کلسیم موجود در رژیم غذایی بهترین گزینه است، برخی از افراد ممکن است نیاز به داروهای مکمل حاوی کلسیم داشته باشند اگر نتوانند از طریق غذا به مقدار کلسیم روزانه مورد نیاز خود برسند.

مکمل‌های کلسیم باید به ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلی گرم کلسیم در روز محدود شوند و به‌طور کلی توصیه می‌شود که آن‌ها را با ویتامین D مصرف کنید.

مقدار مورد نیاز کلسیم در مردان

مصرف روزانه توصیه شده کلسیم در کشورهای مختلف متفاوت است، اما همه متخصصین سلامت نیاز به افزایش مصرف کلسیم در افراد مسن‌تر را لازم می‌دانند.

گروه سنی	مقدار مورد نیاز کلسیم (میلی‌گرم در روز)
۱۰ تا ۱۸ سال	۱۳۰۰
۱۹ تا ۷۰ سال	۱۰۰۰
بالای ۷۰ سال	۱۲۰۰

منبع: موسسه پزشکی آکادمی‌های ملی علوم آمریکا (۲۰۱۰)



مقدار مورد نیاز روزانه خود را از کلسیم دریافت کنید

غذاهای لبنی را دوست خود قرار دهید:

- ▶ ۱ پیمانه ماست یا یک لیوان شیر: تقریباً $\frac{1}{4}$ نیاز روزانه شما به کلسیم
- ▶ ۱ میلک شیک بزرگ: حدود $\frac{3}{4}$ نیاز روزانه شما به کلسیم
- ▶ پنیرها سرشار از کلسیم هستند. به ویژه انواع پارمسان، چدار و موزارلا
- ▶ یک کاسه شیر با غلات یک گزینه خوب برای صبحانه است
- ▶ با انتخاب قهوه کم کافئین به جای قهوه معمولی دریافتی خود را از کلسیم افزایش دهید

ویتامین دی

بیشتر ویتامین D در بدن از قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید تولید می شود.

با این حال، بسته به محل زندگی شما، ممکن است نتوانید ویتامین D کافی را به تنهایی از طریق قرار گرفتن ایمن در معرض نور خورشید دریافت کنید. مقدار کمی ویتامین D در غذاها (مانند زرده تخم مرغ، ماهی سالمون (آزاد) و ماهی تن) یافت می شود. در برخی از کشورها غذاهای غنی شده با ویتامین D در دسترس هستند.

موسسه پزشکی، ۶۰۰ واحد بین المللی در روز از ویتامین D را برای مردان و زنان تا سن ۷۰ سالگی توصیه می کند. توصیه های بنیاد بین المللی پوکی استخوان (IOF) در مورد مقدار مورد نیاز ویتامین D برای پیشگیری از سقوط و شکستگی در مردان و زنان ۶۰ ساله و بالاتر، ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد بین المللی در روز است.

از عادات منفی سبک زندگی خودداری کنید

- ◀ **سیگار را ترک کنید:** نشان داده شده است که سیگار خطر شکستگی را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.
- ◀ **مصرف الکل را کاهش دهید:** مصرف بیش از دو واحد الکل می‌تواند خطر شکستگی شما را به میزان قابل توجهی افزایش دهد.
- ◀ **حفظ وزن سالم:** اگر شما دچار کمبود وزن باشید (شاخص توده بدنی کمتر از ۲۰)، خطر شکستگی در شما افزایش می‌یابد.

سیگار کشیدن خطر شکستگی استخوان را
تا ۲۹ درصد و شکستگی مفصل ران را تا
۶۸ درصد افزایش می‌دهد.



عوامل خطر را در خودتان شناسایی کنید

با پزشک خود صحبت کنید. از عوامل خطری که می تواند شما را کاندید یوکی استخوان و شکستگی کند، آگاه باشید. همان طور که قبلاً نشان داده شد، عوامل مختلفی وجود دارد که می تواند شما را در معرض خطر قرار دهد.

آمارهای انگلستان، ایالات متحده و استرالیا نشان می دهد که مردان بین ۲۰ تا ۲۵ درصد کمتر از زنان به پزشک مراجعه می کنند. از چکاپ کردن خود اجتناب نکنید. با پزشک خود در مورد سلامت استخوان صحبت کنید و بپرسید که آیا باید آزمایش سنجش تراکم استخوان (BMD) و/یا تست ارزیابی فرکس انجام دهید یا خیر؟

«زنان رابطه بسیار سالم تری با بدن خود دارند. آن ها به بدن خود برای استحکام بخشیدن توجه می کنند، در حالی که مردان به بدن خود در زمان اصلاح و مرمت توجه می کنند. مردان با بدن خود کمی شبیه یک ماشین رفتار می کنند: هنگامی که دیگر روشن نشود، آن را تعمیر می کنند، اما تا آن زمان، با آن کار می کنند.»

در صورت تجویز داروی پوکی استخوان، آن را مصرف کنید

بسیاری از درمان های اثبات شده وجود دارد که می توانند به بهبود تراکم استخوان (BMD) و کاهش خطر شکستگی کمک کنند. درمان های رایج برای مردان عبارتند از:

- ◀ بیسفسفونات ها: آلندرونیت، ریزدرونیت
- ◀ بیسفسفونات های داخل وریدی: زولدرونیت

انواع دیگر درمان عبارتند از:

- ◀ دنوزوماب: آنتی بادی مونوکلونال انسانی
- ◀ تری پاراتاید: یک عامل آنابولیک
- ◀ استراتیوم رانلیت

درمان تستوسترون برای پوکی استخوان در مردان مبتلا به کمبود آندروژن موثر است.

همه داروها در همه کشورها تأیید نشده اند.



به درمان خود پایبند باشید

مطمئن شوید که از رژیم درمانی تجویز شده خود پیروی می کنید و اگر نگران عوارض جانبی هستید، با پزشک خود صحبت کنید.

از آنجا که مزایای درمان همیشه مشهود نیست، بسیاری از بیماران مصرف داروهای خود را متوقف می کنند، اجازه ندهید این اتفاق برای شما بیفتد. با ادامه درمان می توانید از استخوان های خود محافظت کرده و از شکستگی های آسیب رسان و بالقوه تهدید کننده زندگی جلوگیری کنید.



بررسی خطر پوکی استخوان

۱. آیا شما ۶۰ سال یا بیشتر دارید؟

بله ☐ خیر ☐

۲. آیا بعد از ۵۰ سالگی دچار شکستگی استخوان شده‌اید؟

بله ☐ خیر ☐

۳. آیا کم وزن هستید؟

بله ☐ خیر ☐

معنی		مقدار BMI	برای محاسبه شاخص توده بدنی (BMI) خود در صورت عدم اطلاع از آن
کم وزنی	نرمال/سالم	بیش وزنی	چاقی
کمتر از ۱۹	۱۹/۱ تا ۲۴/۹	۲۵ تا ۲۹/۹	بالای ۳۰
			وزن به کیلوگرم مجدور قد به متر

اگر پاسخ شما به ۲ یا بیشتر از سوالات بالا بله بوده است، پاسخ های شما نشان می دهد که ممکن است عوامل خطر بزرگ برای پوکی استخوان و شکستگی ها را داشته باشید. ما شما را تشویق می کنیم که درخواست بررسی کنید و راهکارهایی را برای کاهش خطر شکستگی های ناشی از پوکی استخوان با پزشک خود در میان بگذارید.

۴. آیا شما یکی از اختلالات زیر را دارید؟

☐ روماتیسم مفصلی

☐ بیماری های دستگاه گوارش (بیماری التهابی روده (IBD)، بیماری سلیاک)

☐ سرطان پروستات یا پستان

☐ دیابت

☐ بیماری های مزمن کلیه

☐ اختلالات غده تیروئید یا پاراتیروئید (پرکاری تیروئید، پرکاری پاراتیروئید)

☐ اختلال ریه (بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD))

☐ تستوسترون پایین (هیپوگنادیسم)

☐ یائسگی زودرس، پریدها متوقف شده، تخمدان های برداشته شده (استروژن پایین به دلیل

هیپوگنادیسم)

☐ بی حرکتی طولانی مدت (بدون کمک قادر به راه رفتن نیستم)

☐ ایدز/HIV

☐ من نمی دانم، اما از پزشکم می پرسم

☐ هیچ یک از موارد بالا

۵. آیا با هر یک از داروهای زیر درمان شده اید؟

- گلوکوکورتیکوئیدها یا «استروئیدها» که برای درمان التهاب استفاده می شود (به عنوان مثال قرص پردنیزون به مدت ۳ ماه یا بیشتر)
- مهارکننده های آروماتاز که برای درمان سرطان سینه استفاده می شود
- درمان محرومیت از آندروژن که برای درمان سرطان پروستات استفاده می شود
- تiazolidin که برای درمان دیابت استفاده می شوند (به عنوان مثال پیوگلیتازون)
- سرکوب کننده های سیستم ایمنی که بعد از جراحی های پیوند استفاده می شوند (به عنوان مثال مهارکننده های کالمدولین/کلکسینورین فسفاتاز)
- داروهای ضداپسردگی که برای درمان افسردگی، وسواس و غیره استفاده می شوند (به عنوان مثال مهارکننده های بازجذب سروتونین (SSRI))
- داروهای ضد تشنج یا ضد صرع که برای درمان تشنج استفاده می شوند (مانند فنوباریتال، کاربامازپین و فنی توئین)
- من نمی دانم ، اما از پزشکم می پرسم
- هیچ یک از موارد بالا

۶. آیا بعد از ۴۰ سالگی، بیش از ۴ سانتی متر (حدود ۱/۵ اینچ) کاهش قد داشته اید؟

- بله
- خیر
- نمی دانم

۷. آیا هر یک از والدین شما دچار شکستگی لگن شده اند؟

- بله
- خیر

۸. آیا مقدار زیادی الکل (بیش از ۳ واحد در روز) می نوشید و/یا سیگار می کشید؟

- بله
- خیر



اگر هر یک از عوامل خطر فوق را در خودتان شناسایی کردید، به این معنا نیست که شما مبتلا به پوکی استخوان هستید، بلکه ممکن است شانس بیشتری برای ابتلا به این بیماری داشته باشید. در این مورد، حتماً در مورد سلامت استخوان با پزشک خود مشورت کنید، که ممکن است ایشان ارزیابی سلامت استخوان را به شما توصیه کند. اگر هیچ عامل خطری را شناسایی نکرده اید، ما شما را تشویق می کنیم که یک شیوه زندگی سالم برای استخوان ها داشته باشید و در آینده خطرات خود را زیر نظر داشته باشید.



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری های غیرواگیر
دفتر آموزش و ارتقاء سلامت



مرکز تحقیقات استخوانپوز
پژوهشگاه علوم و فناوری های سلامت



بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان

۲۸ مهرماه روز جهانی پوکی استخوان

ترجمه:

دکتر کاظم خلجی

تدوین:

دکتر مهناز سنجری

دکتر افشین استوار

دکتر نوشین فهیم فر

خانم کبری گرگانی