



پوکی استخوان و پیشگیری از حوادث

گروه هدف : سالمندان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

بازبینی بهار ۱۴۰۴

وجود نرده در کنار پله ها ضروری است. اگر نصب نرده امکان ندارد، یک میله محکم با فاصله مناسب بر روی دیوار نصب کنید به طوری که بتوان از آن کمک گرفت. در صورتی که روی پله ها با فرش یا موکت پوشانده اید، حتما باید کفپوش پله را به وسیله گیره های مخصوص، به پله ثابت کنید و مراقب باشید که چین نخورده و کشیده نشود.

۲- **آشپزخانه:** از واکس های براق کننده برای کف آشپزخانه استفاده نکنید؛ زیرا علاوه بر این که خطر لیز خوردن را بیشتر می کند، با انعکاس نور و بوجود آوردن اختلال دید نیز خطر زمین خوردن را افزایش می دهد.

۳- **حمام:** به دلیل خیس بودن کف آن، از محل های بسیار پرخطر برای زمین خوردن است.

بنابراین هنگام استحمام:

- از دمپایی هایی استفاده کنید که کفش لیز نباشد.
- از پادری های پلاستیکی مخصوصی که از لیز خوردن جلوگیری می کند برای کف حمام استفاده کنید.
- میله هایی را بعنوان دستگیره بر روی دیوار حمام نصب کنید که بتوان قبل از لیز خوردن با گرفتن آنها تعادل خود را حفظ نمود.

منبع:

کتاب زندگی شاداب، انتشارات سالمند سالم

چگونه از حوادثی که موجب شکستگی استخوان ها می شوند پیشگیری کنیم؟

حادثه برای هر کس ممکن است پیش بیاید. همه افراد در هر سنی باید مراقب خود باشند.

اما در دوره سالمندی، این مراقبت باید بیشتر باشد؛ زیرا در صورت بروز حادثه، احتمال آسیب دیدگی بخصوص شکستگی بیشتر می شود و مدت زمان لازم برای ترمیم زخم ها و شکستگی ها، طولانی تر است.

- یک زمین خوردن ساده بر روی فرش، ممکن است باعث شکستگی استخوان لگن و بستری طولانی مدت در بیمارستان شود. شایع ترین حادثه در دوره سالمندی افتادن و زمین خوردن است، که گاهی به علت عوامل موجود در محیط زندگی پیش می آید، مانند لیز بودن کف حمام و کافی نبودن نور راه پله ها.

- گاهی نیز علت زمین خوردن مربوط به خودمان است. بعنوان مثال به علت تغییر فشار خون و سرگیجه، تعادل ما به هم خورده و به زمین می افتیم. برای پیشگیری از حوادث باید علل ایجادکننده آن را برطرف کنیم. از محیط خانه شروع می کنیم.

محیط خانه:

۱- **پله ها:** معمولاً این اتفاق در پله آخر ایجاد می شود؛ جایی که ممکن است به اشتباه تصور کنیم که پله ها تمام شده اند.

پوکی استخوان

- کلمه استخوان، محکم بودن را به یاد ما می آورد. ماده اصلی که سختی و شکل استخوان را به وجود می آورد، کلسیم است. ذخیره شدن کلسیم در استخوان از قبل از تولد آغاز می شود و تا سن ۳۰ سالگی ادامه می یابد.
- در ۳۰ سالگی، استخوان های یک فرد سالم به بیشترین سختی خود می رسد. اگر فعالیت بدنی وجود نداشته باشید یا غذای حاوی کلسیم کم مصرف شود، به تدریج کلسیم استخوان ها کم شده و استخوان ها شکننده می شوند. به این حالت «پوکی استخوان» می گویند.
- پوکی استخوان را گاهی بیماری خاموش می نامند؛ زیرا بدون هیچ علامتی، کم کم بوجود می آید. معمولاً فرد مبتلا به پوکی استخوان از بیماری خود اطلاعی ندارد. زمانی متوجه آن می شود که در اثر یک ضربه کوچک، مثل نشستن ناگهانی، لغزیدن و پیچ خوردن پا، زمین خوردن و یا برخورد با اشیاء، شکستگی استخوان های قسمت های مختلف بدن، مثل استخوان لگن و یا له شدگی ستون فقرات کمری برای او پیش می آید. چون با افزایش سن احتمال ابتلا به پوکی استخوان بیشتر می شود، برای آگاهی از وضعیت استخوان های خود باید به پزشک مراجعه کنیم.

چه کسانی بیشتر دچار پوکی استخوان می شوند؟

- افراد مسن
- زنان یائسه
- کسانی که حرکت ندارند و ورزش نمی کنند.
- کسانی که در غذای روزانه آنها لبنیات و مواد غذایی کلسیم دار کم است.
- کسانی که سیگار می کشند.
- کسانی که الکل مصرف می کنند.
- زنهایی که زایمان زیاد و با فاصله کمتر از ۳ سال دارند.

فرد مبتلا به پوکی استخوان با چه مشکلاتی روبرو است؟

- استخوان های او با یک ضربه خفیف می شکنند.
- حتی ممکن است استخوان های او بدون هیچ ضربه ای، خودبخود بشکنند.
- در این افراد جوش خوردن شکستگی خیلی سخت و طولانی است. بنابراین باید مدت طولانی تری در بیمارستان بستری شوند.
- گاهی این افراد از دردهای استخوانی هم رنج می برند.

برای پیشگیری از پوکی استخوان و یا جلوگیری از پیشرفت آن چه کار کنیم؟

- به طور منظم ورزش کنید. ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان هاست. پیاده روی ورزش مناسبی است. اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید، قبل از آغاز هرگونه تمرین ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.
- هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم، بخصوص لبنیات پاستوریزه کم چربی مصرف کنید. در گروه لبنیات شیر، ماست، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم می باشند.
- شیر منبع خوبی برای کلسیم است. اما به یاد داشته باشید که اضافه کردن چای، پودر نسکافه، پودر کاکائو و قهوه به شیر، از جذب شدن کلسیم آن جلوگیری می کند.
- شربت های کاهش دهنده اسید معده نمی گذارند کلسیم غذا جذب شود. بنابراین از مصرف خودسرانه و غیرضروری آنها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمایید.
- استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه رده های سنی و هر شرایطی ضرر دارد. ازجمله عوارض استفاده از آنها، تشدید پوکی استخوان است. پس از مصرف آنها جدا خودداری کنید.