

سنجش تراکم استخوان (BMD) چگونه انجام می شود؟

پوکی استخوان و علل آن

پوکی استخوان یا استئوپروز بیشتر در دوران کهنسالی بروز می کند و ویژگی بارز آن کاهش استحکام استخوان بوده و فرد را در معرض خطر شکستگی قرار می دهد.

این بیماری در دوران یائسگی زنان بسیار شایع است زیرا در این دوران استروژن بسیار در بدن زنان کم می شود. همچنین کمبود مواد معدنی مانند کلسیم، پروتئین و ویتامین دی و استعمال دخانیات مانند سیگار باعث پوکی استخوان می شود. برخی از بیماری ها مثل پرکاری تیروئید، کم کاری غدد جنسی، آرتریت روماتوئید، بیماری کوشینگ و دیابت و مصرف برخی داروها مثل کورتن نیز در طول زمان باعث پوکی استخوان می گردند. عوامل دیگری نیز مثل کم تحرکی یا کمبود وزن بیش از ۱۰٪ نسبت به وزن دوران جوانی یا بی ام آی کمتر از ۱۹، عوامل وراثتی و اعتیاد به الکل باعث پوکی استخوان میشوند.

تشخیص پوکی استخوان معمولاً به دنبال یک شکستگی بالینی حاد یا انجام آزمایش سنجش تراکم استخوان مسجل می شود. سنجش تراکم استخوان (BMD) روش متداول برای سنجش مقدار تراکم استخوان های بدن است. در این روش که مقدار وزن مواد معدنی استخوان را در هر سانتی متر مربع اندازه می گیرند.

افراد در معرض خطر

- خانمها بالای سن ۶۵ و آقایان بالای سن ۷۰
- افرادی که به هر علت داروهای کورتیکواستروئیدی مصرف می کنند.
- بیمارانی که داروهای پوک کننده استخوان مصرف می کنند.
- بیماران دچار پرکاری تیروئید.
- افراد بالای سن ۵۰ در شرایط زیر:
- در صورتیکه شکستگی قبلی داشته اند.

- بیماری آرتریت روماتوئید داشته باشند.
- والدین آنها شکستگی مفصل ران داشته باشند.
- افراد بسیار لاغر.

نحوه انجام سنجش تراکم استخوان: در ابتدا بیمار به پشت روی تخت دستگاه دراز می کشد. سپس اسکنر دستگاه بر روی قسمتی از بدن قرار گرفته و یک منبع اشعه ایکس پرتو را به سمت استخوان هدف می تاباند. مقداری از اشعه توسط استخوان جذب و مقداری از آن عبور می کند. هرچه تراکم استخوان بیشتر باشد مقدار بیشتری از پرتو را جذب کرده و پرتو کمتری به گیرنده می رسد. پرتو دریافتی توسط گیرنده به یک کامپیوتر رفته و در آنجا مقیاس اشعه به مقیاس تراکم استخوان تبدیل می شود. این اسکن حدود ۱۰ الی ۲۰ دقیقه به طول می انجامد و نیاز به آمادگی خاصی ندارد.

چند توصیه برای جلوگیری از پوکی استخوان

از مواد غذایی سالم که تامین کننده مواد مغذی چون پتاسیم، منیزیم، فسفر، کلسیم و ویتامین D است استفاده کنید. ورزش کنید، حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی قوی کننده استخوان مثل پیاده روی سریع یا دویدن. سیگار نکشید.

بسیاری از توصیه ها سنجش تراکم استخوان را در آغاز سن ۵۵ سالگی توصیه می کنند ولی افرادی که دارای بیماری های خاصی هستند یا مصرف کننده داروهای هستند که خطر شکستگی استخوان را افزایش می دهد باید در سنین پایین تر انجام دهند.

تحت نظر پزشک از داروهای محافظت کننده استخوان استفاده کنید. خانم ها پس از سن یائسگی یا با سابقه شکستگی یا با رتبه کمتر از 2.5- در سنجش تراکم استخوان از داروهای محافظت کننده طبق دستور پزشک استفاده کنند.

از افسردگی خود غافل نشوید.

وزن خود را در حالت سلامت نگه دارید.

از زمین خوردن اجتناب کنید.

گروه هدف: مددجویانی که نیاز به انجام سنجش تراکم استخوان دارند، کارکنان درمانی.