

بسم الله الرحمن الرحيم

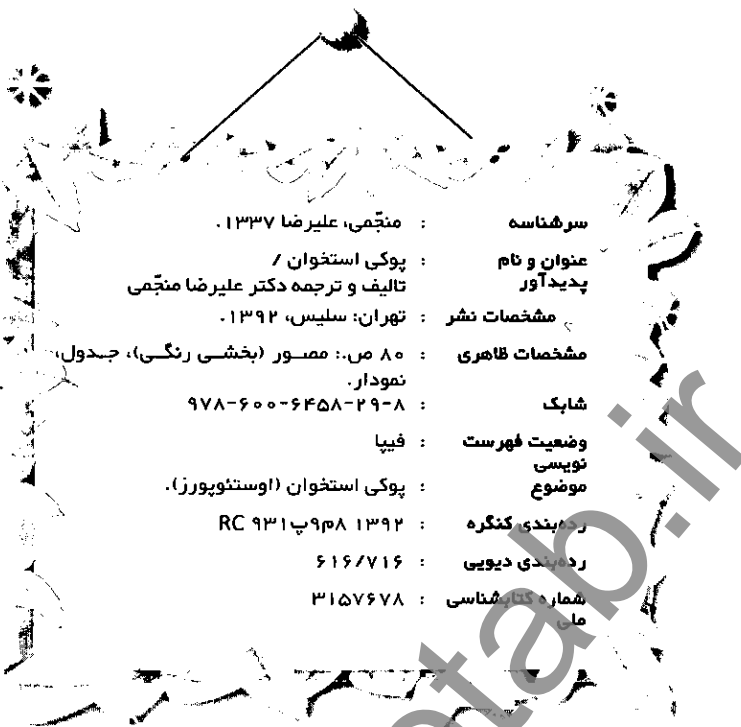


پوکی استخوان (اوستئوپوروز)

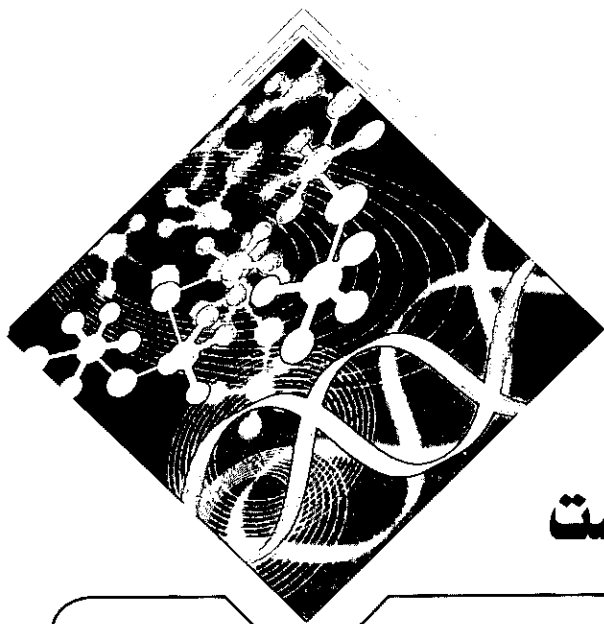
تالیف و ترجمه: دکتر علیرضا منجمی

راهنمای جامع پزشکی برای همه اعضای خانواده





تلفن: ۶۶ ۹۷ ۲۱ ۵۶ - ۶۶ ۴۰ ۵۵ ۸۹ - ۰۹۳۵ ۳۴۵ ۴۴ ۴۴	
☐	پوکی استخوان (اوستئوپورز)
◆	ناشر: سلیس
◆	تالیف و ترجمه: دکتر علیرضا منجمی
◆	ناظر فنی چاپ: محمد بابایی
◆	نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲
◆	شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۸-۲۹-۸
◆	لیتوگرافی: نگین
◆	چاپ و صحافی: شادرنگ
◆	شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
◆	طرح: ایندراگرافیک IndraGFX@yahoo.com
◆	ارتباط با ناشر: Citybook20@yahoo.com
◆	دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خ فلسطین، کوچه شمشاد، شماره ۱۵
◆	کلیه حقوق چاپ محفوظ می‌باشد
قیمت: ۴۵۰۰ تومان	



فهرست

- ۵..... دیباچه
- ۶..... آناتومی استخوان به بیان ساده
- ۱۲..... پوکی استخوان چیست؟
- ۱۳..... پوکی استخوان چه علائم و نشانه‌هایی دارد؟
- ۱۵..... عوامل خطر پوکی استخوان کدامند؟
- ۲۳..... آمارهایی درباره‌ی پوکی استخوان
- ۲۷..... شکستگی گردن استخوان ران (مفصل ران)
- ۲۹..... شکستگی مهره
- ۳۱..... شکستگی مچ دست
- ۳۲..... شکستگی دنده‌ها
- ۳۲..... چگونه می‌توان پوکی استخوان را تشخیص داد؟
- ۳۶..... در چه کسانی باید آزمایش تراکم سنجی استخوان انجام داد؟



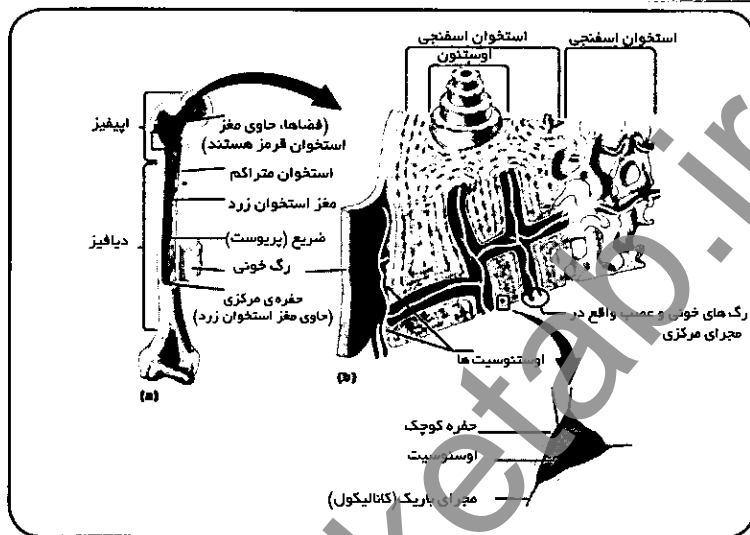
- ۳۶..... غربالگری (بیماریابی) در پوکی استخوان
- ۳۷..... درمان پوکی استخوان
- ۳۹..... A. درمان دارویی پوکی استخوان
- ۴۸..... B. درمان پوکی استخوان با مواد غذایی
- ۵۴..... D. رویکردهای غیر دارویی
۵۵. آیا می‌توان از بروز پوکی استخوان و عوارض ناشی از آن پیشگیری کرد؟
- چگونه می‌توان از خطر زمین خوردن در افراد مبتلا به پوکی استخوان و افراد
- مسن پیشگیری کرد؟ ۵۸.....
- ۶۲..... تاریخچه‌ی مختصری درباره پوکی استخوان
- ۶۲..... آیا کودکان و نوجوانان هم مبتلا به پوکی استخوان می‌شوند؟
- ۶۴..... منابع

دانش پزشکی به ویژه در سال‌های اخیر دستخوش پیشرفت چشمگیری شده است و هر روز شاهد کسب موفقیت‌های متعدد در زمینه تشخیص و درمان بیماری‌ها هستیم. شناخت بیماری‌ها و آگاهی از اقدامات ضروری اولیه برای تمامی افراد ضروری است و در بسیاری از موارد، اطلاع از همین مسایل، از نظر جسمی و روحی مفید واقع می‌شود. فردی که اطلاعات مناسبی در زمینه مطالب مربوط به بهداشت شخصی و عوامل ایجاد بیماری‌ها و اقدامات لازم تا زمان رسیدن به پزشک دارد همواره می‌تواند با استفاده از این اطلاعات به نفع خویش و حتی افراد خانواده و دوستان اقدام نماید. البته لازم به یادآوری است که این اطلاعات تنها در حد کلی هستند و هرگز نباید فرد غیر پزشک با اتکا به مطالبی که آموخته، بیش از آنچه که در هر مورد توصیه می‌شود اقدام نماید زیرا عدول از این دستورالعمل‌ها، دخالت در امور پزشکی تلقی می‌شود و در غالب موارد به آسیب‌های مختلف می‌انجامد.

مطالب مجموعه کتاب‌های راهنمای پزشکی خانواده (که در حال حاضر یکی از این کتب را مطالعه می‌فرمایید)، از روز آمدترین و جدیدترین کتاب‌های راهنمای پزشکی خانواده و معتبرترین سایت‌های پزشکی خانواده ترجمه و گردآوری شده است. مطالعه مطالب این مجموعه، که تا حد امکان به زبان ساده بیان شده‌اند کمک بسیاری به شناخت بیماری‌ها، علل آنها و نحوه برخورد با هر یک بسیار مفید واقع می‌شود. با امید آنکه سودمند باشد.



آناتومی استخوان به بیان ساده



استخوان اگر چه در ظاهر، غیر زنده به نظر می رسد ولی ساختاری زنده و پویا است که از بافت های زنده ای مانند سلول های استخوانی، سلول های چربی، رگ های خونی و موادی مانند آب و مواد معدنی تشکیل می شود. استخوان ها، ساختارهایی چند کاره هستند و در مهره داران نقش حیاتی دارند و از بدن حمایت می کنند و به آن شکل می دهند. استخوان همچنین سطحی برای اتصال عضلات ایجاد می کنند و به بدن اجازه می دهند تا به انجام بسیاری از حرکات پیچیده بپردازد. بسیاری از استخوان ها از اعضای نرم تر داخلی محافظت می کنند، مانند استخوان های جمجمه که از مغز محافظت به عمل می آورند یا دنده ها که در اطراف ریه ها و قلب، قفسه ی سینه را تشکیل می دهند. و به وسیله ی آن از این اعضا محافظت می کنند. استخوان ها در فیزیولوژی بدن هم شریک هستند و به ذخیره کلسیم که ماده معدنی ضروری برای فعالیت سلول های عصبی و عضلانی است می پردازند. مغز استخوان، بافت نرمی