

پوکی استخوان

به زبان آدمیزاد

مؤسندگان:

کارولین لائور، شارلن پرکینز

ترجمه‌ی:

دکتر سید علیرضا طالی



هیروند



هیرمند

پوکی استخوان به زبان آدمیزاد
نویسندگان: کارولین آکانر، شارون پرکینز
(بهداشت و سلامت)

Osteoporosis For Dummies
by Carolyn Riester O'Connor, MD and Sharon Perkins, RN

ترجمه دکتر سید علیرضا طلائی

چاپ دوم: ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

صفحه آرای: آرگاه نشر هیرمند

طراحی و گرافیک: هیرمند

چاپ و صحافی: اسطوره

ISBN: 978-964-408-452-2

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

مرکز پخش: هیرمند / ۷۷۵۹۲۴۷۱ / تهران صندوق پستی: ۱۶۱۸۱۲

www.hirmandpublication.com

سرشناسه	:	لوکانر، کارولین ریستر. O'Connor, Carolyn Riester
عنوان و نام پدیدآور	:	پوکی استخوان به زبان آدمیزاد/نویسندگان کارولین آکانر، شارون پرکینز؛ ترجمه‌ی سید علیرضا طلائی.
مشخصات نشر	:	تهران: نشر هیرمند، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۲۵۸ ص.
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۴۰۸-۴۵۲-۲
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Osteoporosis for dummies.
موضوع	:	پوکی استخوان — به زبان ساده
موضوع	:	Osteoporosis— popular works
شناسه افزوده	:	پرکینز، شارون
شناسه افزوده	:	Perkins, Sharon
شناسه افزوده	:	طلائی زواره، سید علیرضا، ۱۳۵۹- مترجم
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۵ ۸۷ الف ۹/پ ۹۳۱/RC
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۷۱۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۶۲۸۷۳۱

فهرست تفصیلی

۲۱	مقدمه
۲۲	درباره‌ی کتاب
۲۲	قواعد به کار رفته در کتاب
۲۳	مطالبی که نیاز نیست بخوانید
۲۳	فرضیات نادرست
۲۴	چگونگی تنظیم این کتاب
۲۴	نقش ۱: شناخت استخوان‌ها
۲۴	بخش دوم: سالم نگه داشتن استخوان‌ها
۲۵	بخش سوم: تشخیص و درمان پوکی استخوان
۲۵	بخش چهارم: راه‌تایوها
۲۵	علامت به کار رفته در کتاب
۲۶	از کجا شروع کنیم
۲۷	بخش یک: شناخت استخوان‌ها
۲۹	فصل ۱: در مورد پوکی استخوان بیشتر بدان
۳۰	تعریف پوکی استخوان
۳۱	چگونه ممکن است پوکی استخوان بر شما تاثیر گذارد؟
۳۲	بیشتر به اعداد توجه کنیم: پوکی استخوان چقدر جدی است؟
۳۳	مبارزه با شکستگی‌های خودبه‌خودی قبل وقوع
۳۳	آشکار کردن رابطه‌ی افزایش سن و پوکی استخوان
۳۴	چرا تشخیص زودهنگام مهم است؟
۳۵	افزایش تراکم استخوانی شما و کودکان‌تان
۳۷	ارزیابی درمان پوکی استخوان
۳۷	بیماری‌های دیگر استخوان را بشناسید
۳۷	آرتروز (استئوآرتریت): یک بیماری آسیب‌رسان مانند پوکی استخوان
۳۸	نرمی استخوان (استئومالاسی): دلیلی دیگر برای شکننده شدن استخوان‌ها
۳۹	استئوپنی: زنگ خطری برای کاهش توده‌ی استخوان
۴۱	فصل ۲: دوست داشتن بافت زنده‌ای به نام استخوان
۴۱	شناخت اسکلت زنده‌ی بدن
۴۳	ملاقات با استخوان‌ها
۴۴	انواع استخوان‌ها
۴۴	معاینه‌ی ساختار درونی و بیرونی استخوان
۴۶	ساخت و بازساخت استخوان
۴۷	استخوان‌های شما هر روز ساخته و تخریب می‌شوند
۴۷	سلول‌های استخوان‌ساز
۴۸	تنظیم دقیق حیات استخوان‌ها با هورمون‌ها
۵۰	نقش مواد معدنی در تنظیم رشد استخوان

۵۱..... استخوان‌های شما از تولد تا بی‌نهایت؛ بیشتر بدانیم!

فصل ۳: درهم شکستن عوامل خطر..... ۵۵

۵۶..... برآورد عوامل خطر: کدام خانم‌ها به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند؟

۵۶..... من یک زن شکننده‌ام!

۵۶..... چرا زنان بیشتر در معرض خطر شکسته شدن استخوان‌ها هستند؟

۵۷..... پیری به مثابه یک غم شیرین

۵۷..... مقصر دانستن خانواده

۵۹..... نکاتی در مورد وزن

۶۰..... شروع و توقف سیکل‌های قاعدگی

۶۳..... تأکید بر عوامل مربوط به سبک زندگی

۶۳..... مصرف دخانیات و پوکی استخوان

۶۴..... تأثیر الکل بر استخوان‌های شما

۶۴..... غذایی که می‌خورید دقت کنید

۶۵..... تأثیر داروها: هاش تراکم استخوان

۶۶..... تأثیر سورتسترینیدها بر استخوان

۶۷..... داروهای اختلالات توده‌ی تروئید

۶۸..... داروهای ضد تشنج

۶۸..... سایر داروهایی که خطر پوکی استخوان را افزایش می‌دهند

۶۹..... تأثیر مشکلات گوارشی بر استخوان‌های شما

۶۹..... بیماری التهابی روده

۷۰..... پوکی شدن استخوان بعد از عوارض هورمونه

۷۱..... بیماری سلیاک و پوکی استخوان

۷۱..... سایر بیماری‌های مرتبط با پوکی استخوان

۷۳..... کاهش ریسک ابتلا به پوکی استخوان

فصل ۴: مردان و کودکان نیز دچار پوکی استخوان می‌شوند..... ۷۵

۷۵..... نگاهی دقیق‌تر به پوکی استخوان در مردان و کودکان

۷۶..... تأکید بر پوکی استخوان مردان

۷۸..... پاسخ سوالات خود را در نتایج مطالعه‌ی "Mr. OS" بیابید!

۸۰..... درمان مردان مبتلا به پوکی استخوان

۸۲..... سرطان پروستات و پوکی استخوان

۸۲..... تأکید بر پیشگیری و درمان

۸۳..... چرا نازک بودن استخوان‌ها، به‌خصوص در نوجوانان خوب نیست؟

۸۴..... رژیم غذایی و از دست دادن توده‌ی استخوان

۸۶..... نشانگان سه‌گانه‌ی زنان ورزشکار

۸۷..... بله، کودکان نیز ممکن است به پوکی استخوان مبتلا شوند

۸۸..... ریکتز یکی از علل اصلی از دست دادن توده‌ی استخوان است

۸۹..... استخوان‌زایی ناقص

۹۰..... کورتیکوستروئیدها و پوکی استخوان در کودکان

۹۵..... بخش دوم: سلامت استخوان‌های خود را حفظ کنید

فصل ۵: تغذیه سالم برای استخوان های سالم..... ۹۷

- ۹۸ دریافت کلسیم کافی از رژیم غذایی.....
۱۰۲ زندگی همراه با عدم تحمل لاکتوز.....
۱۰۴ سبزیجات مصرف کنید.....
۱۰۵ برچسب های ارزش غذایی را مطالعه کنید.....
۱۰۶ نقش حیاتی ویتامین D را دست کم نگیرید.....
۱۰۸ مواد معدنی ای که احتمالاً تاکنون به آن ها فکر نکرده اید.....
۱۰۹ نمکدان را زمین بگذارید.....
۱۰۹ غذاهای پر پروتئین و کم پروتئین.....
۱۱۰ رابطه بین مصرف الکل و پوکی استخوان.....
۱۱۱ آیا مصرف کافئین زیاد با پوکی استخوان ارتباط دارد؟.....
۱۱۲ چنان باشد وزن بدن شما نیز بر استخوان ها تأثیر می گذارد.....

فصل ۶: ورزش کردن با داشتن استخوان های قوی..... ۱۱۵

- ۱۱۶ از جوانی شروع به ورزش کنید.....
۱۱۷ استخوان های تان را تکان دهید! استخوان بیشتری بسازید!.....
۱۱۷ چرا ورزش برای تقویت استخوان ها لازم است؟.....
۱۱۷ استفاده از ورزش برای تحمل وزن و مقاومتی.....
۱۱۸ داشتن یک برنامه ی تمرین.....
۱۱۹ تنظیم یک برنامه ی ورزشی.....
۱۲۰ پیدا کردن وقت خالی برای ورزش کردن.....
۱۲۱ پیشگیری از آسیب دیدن هنگام ورزش.....
۱۲۱ مسأله ی اصلی این است: یک برنامه ی ورزشی معمولی داشته باشید.....
۱۲۳ تمرین جلوپا با دمبل.....
۱۲۴ تمرینات پشت بازو.....
۱۲۶ تمرینات پرس بالای سر.....
۱۲۷ تمرینات عضلات بازکننده ی زانو.....
۱۲۸ تمرینات عضلات بازکننده ی لگن.....
۱۳۰ تمرینات عضلات جمع کننده ی لگن.....
۱۳۱ تمرینات بالا کشیدن پاها.....

بخش سوم: تشفی و درمان پوکی استخوان..... ۱۳۳

فصل ۷: مواجه شدن با پیامدهای خرابی استخوان..... ۱۳۵

- ۱۳۵ تأثیر سالخوردگی بر استخوان های شما.....
۱۳۷ مواجه شدن با شکستگی ها.....
۱۳۸ انواع شکستگی استخوان.....
۱۳۸ شکستگی های دست.....
۱۳۹ لگن شکست یا استخوان ران؟.....
۱۴۱ شکستگی لگن ناشی از افتادن.....
۱۴۲ خمیده شدن ستون مهره ها (گوز پشت شدن).....

فصل ۸: یافتن یک پزشک متخصص برای درمان پوکی استخوان..... ۱۴۷

- ۱۴۷ دفترچه راهنمای تلفن را دیدم ولی شماره‌ی متخصص استخوان در آن نبود.
- ۱۴۸ به پزشک خانوادگی خود مراجعه کنید.
- ۱۴۸ انتخاب یک پزشک متخصص.
- ۱۴۹ قبل از ملاقات با پزشک چه کارهایی باید انجام داد.
- ۱۵۱ آماده شدن برای اولین ملاقات.
- ۱۵۱ تاکتیک‌های تیمی: برنامه‌ریزی برای درمان.
- ۱۵۳ با پزشک خود روراست باشید.
- ۱۵۴ با خودتان روراست باشید.
- ۱۵۴ پزشکتان در تماس باشید.

فصل ۹: آزمایشات بررسی استخوان..... ۱۵۷

- ۱۵۷ آزمایش بیس تراکم استخوان چیست؟
- ۱۵۸ چه زمانی احتیاج به انجام این آزمایش دارید؟
- ۱۶۰ تفاوت DXA، DXA و PDXA در چیست؟
- ۱۶۰ رازهای DXA.
- ۱۶۱ اسرار SCA.
- ۱۶۲ زوایای پنهان DXA.
- ۱۶۲ نگاهی به RA.
- ۱۶۲ آشنایی با PQCT.
- ۱۶۳ دیگر راه‌های سنجش استخوان.
- ۱۶۳ آزمایش فراصوت.
- ۱۶۳ آزمایش‌های خون و ادرار.
- ۱۶۴ تفسیر نتایج DXA شما.
- ۱۶۴ عدد T خود را بشناسید.
- ۱۶۶ عدد Z را بشناسید.
- ۱۶۶ تفسیر همه‌ی این اعداد.
- ۱۶۷ بررسی تراکم توده‌ی استخوان هر چند وقت یکبار لازم است؟

فصل ۱۰: درمان‌های دارویی پوکی استخوان..... ۱۶۹

- ۱۶۹ انواع درمان‌های دارویی پوکی استخوان.
- ۱۷۱ نقش بیس فسفونات‌ها در ساخت استخوان.
- ۱۷۲ چه موقع از بیس فسفونات‌ها برای درمان پوکی استخوان استفاده می‌شود؟
- ۱۷۳ چه کسانی نمی‌توانند از بیس فسفونات‌ها استفاده کنند؟
- ۱۷۳ بیس فسفونات‌ها را درست مصرف کنید.
- ۱۷۴ معضلی به نام درمان پوکی استخوان با استروژن جایگزین.
- ۱۷۵ استروژن را درست مصرف کنید.
- ۱۷۷ عوارض جانبی استروژن.
- ۱۷۸ کلسیتونین: دارویی قدیمی که در حال حاضر کاربرد چندانی ندارد.
- ۱۷۹ استخوان‌سازی با تری‌پتیدها.
- ۱۸۰ چه زمانی باید از بروز پوکی استخوان پیشگیری کرد؟
- ۱۸۰ چه زمانی می‌توان هورمون تستوسترون جایگزین دریافت کرد؟

۱۸۱	افق‌های تازه در درمان دارویی پوکی استخوان
۱۸۱	تجویز بیس فسفونات‌ها به شکل وریدی
۱۸۲	درمان‌های ترکیبی
۱۸۳	استفاده از استروژن با دوز خیلی پایین
۱۸۳	استرانسیم
۱۸۴	تیبولون (Livial)

فصل ۱۱: تقویت استخوان‌ها با مکمل‌ها

۱۸۶	چرا ویتامین D بازیکن اصلی میدان است؟
۱۸۸	میزان ویتامین D دریافتی خود را کنترل کنید
۱۸۹	داروهایی که با جذب ویتامین D تداخل ایجاد می‌کنند
۱۸۹	ارتباط کمبود ویتامین D و شکستگی‌های لگن
۱۸۹	کاهش زمین خوردن با مصرف ویتامین D
۱۹۰	دریافت بیش از اندازه‌ی ویتامین D
۱۹۰	دریافت بیش از حد ویتامین A
۱۹۲	مواجه شدن با هزاران نوع مکمل کلسیم
۱۹۳	برچسب متبل‌ها: کلسیم را بخوانید
۱۹۴	نحوه‌ی صحیح مصرف مکمل‌های کلسیم
۱۹۵	تداخلات کلسیم
۱۹۶	از حل شدن قرص کلسیم اجتناب حاصل کنید
۱۹۷	مراقب مصرف سرب باشید
۱۹۸	ترکیب کلسیم با سایر مواد معدنی و ویتامین‌ها
۱۹۸	ترکیب کلسیم با ویتامین D
۱۹۸	دریافت کلسیم از مولتی‌ویتامین‌ها
۱۹۸	تأثیر داروهای ضد اسید معده بر استخوان‌ها
۱۹۹	دریافت کلسیم هنگام ابتلا به سایر بیماری‌ها

فصل ۱۲: کنترل درد ناشی از پوکی استخوان

۲۰۲	تشخیص صحیح درد ناشی از پوکی استخوان
۲۰۳	کمر دردناک من!
۲۰۴	درمان درد حاد ناشی از شکستگی استخوان
۲۰۴	مصرف مخدرها برای درمان کوتاه مدت درد
۲۰۸	با درد مزمن ناشی از پوکی استخوان چه کار می‌توان کرد؟
۲۰۸	وقتی مسکن‌ها شما را گیج و منگ می‌کنند
۲۰۹	وقتی هم‌زمان چندین دارو مصرف می‌کنید
۲۰۹	مراقب اعتیاد به مصرف دارو باشید
۲۱۰	روش‌های غیردارویی کاهش درد
۲۱۰	گرم و سرد کردن محل دردناک
۲۱۰	استفاده از درمان‌های فیزیوتراپی
۲۱۱	ورزش می‌تواند از درد شما بکاهد
۲۱۱	طب سوزنی را برای درمان دردهای مزمن امتحان کنید
۲۱۲	با ماساژ درد را ساکت کنید

- ۲۱۲ از کمربند طبی استفاده نمایید.
- ۲۱۳ برای تسکین درد، از روانشناسان هم می‌توانید کمک بگیرید.

فصل ۱۳: بهبود یافتن پس از ابتلا به شکستگی استخوان‌های پوک شده..... ۲۱۵

- ۲۱۶ بعد از ابتلا به شکستگی، ببینید استخوان‌هایتان پوک شده‌اند یا خیر.
- ۲۱۶ از زمین خوردن جلوگیری کنید.
- ۲۱۸ با انواع شکستگی‌های استخوان آشنا شوید.
- ۲۱۹ شکستگی‌های لگن را مدیریت کنید.
- ۲۲۹ با شکستگی‌های فشاری مهره‌ها آشنا شوید.
- ۲۳۳ نیم‌نگاهی به شکستگی مچ.
- ۲۳۳ سایر شکستگی‌ها.
- ۲۳۴ به مدت زمان لازم است تا استخوان‌ها جوش بخورند؟
- ۲۳۵ از شانس ابتلا به شکستگی دوباره‌ی استخوان‌ها بکاهید.

بخش پنجم: راه تاپ ۲۳۷

فصل ۱۴: ده منبع مختلف تغذیه کلسیم..... ۲۳۹

- ۲۳۹ آب معدنی بنوشید.
- ۲۴۰ سبزیجات مصرف کنید.
- ۲۴۰ مغزها و غلات را با روغن جامد بپزید.
- ۲۴۱ پیتزا سفارش دهید.
- ۲۴۱ یک قهوه لاته برای خود بخرید.
- ۲۴۱ روز خود را با آب میوه‌های غنی‌شده شروع کنید.
- ۲۴۱ از شیرهای چغندر قند (ملاس) استفاده کنید.
- ۲۴۱ از خوردن کیک شکلاتی لذت ببرید.
- ۲۴۱ از پودر شیر بدون چربی استفاده کنید.

فصل ۱۵: ده چیزی که باید راجع به استخوان‌ها بدانید..... ۲۴۳

- ۲۴۳ شکسته شدن استخوان شما را آزار می‌دهد.
- ۲۴۴ شکسته شدن استخوان ممکن است شما را بیمار کند.
- ۲۴۴ افزایش دریافت کلسیم یقیناً از شانس ابتلا به شکستگی استخوان می‌کاهد.
- ۲۴۵ نقش شیر در سلامت استخوان حیاتی است.
- ۲۴۵ برای استخوان‌سازی شانس دومی ندارید.
- ۲۴۵ عادت‌های غلط امروز علت از دست رفتن توده‌ی استخوانی در آینده‌اند.
- ۲۴۶ کوتاه شدن قد اصلاً خوشایند نیست.
- ۲۴۶ استخوان‌های شما منبع مواد معدنی ضروری برای بدن‌تان هستند.
- ۲۴۶ شکسته شدن استخوان برای جامعه هزینه‌ی مالی دارد.
- ۲۴۷ استخوان‌ها در سرتاسر طول عمر جایگزین می‌شوند.

فصل ۱۶: ده سؤالی که بیماران دکتر آکانر در مورد پوکی استخوان بیشتر می‌پرسند..... ۲۴۹

- ۲۴۹ بهترین نوع مکمل کلسیم برای من کدام است؟
- ۲۴۹ روزانه چه مقدار کلسیم باید مصرف کنم؟
- ۲۵۰ من معمولاً شیر مصرف می‌کنم، آیا کلسیم مورد نیاز استخوان‌های من تأمین می‌شود؟

- ۲۵۰..... کدام فعالیت فیزیکی برای جلوگیری از پوکی استخوان مناسب است؟
- ۲۵۰..... فرق بین پوکی استخوان و استئوآرتریت (آرترروز) چیست؟
- ۲۵۰..... کمردرد من ناشی از پوکی استخوان است؟
- ۲۵۱..... برای تقویت استخوان‌ها چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم؟
- ۲۵۱..... پزشک به من توصیه کرده است تست بررسی تراکم استخوان انجام دهم.....
- ۲۵۱..... آلودرونیث بهتر است یا ریزدرونیث؟
- ۲۵۲..... از دوران نوجوانی یک قوز در ستون مهره‌های من وجود دارد.....

فصل ۱۷: ده نکته‌ای که والدین برای تقویت استخوان فرزندان خود باید بدانند..... ۲۵۳

- ۲۵۳..... نتیجه فعالیت فیزیکی بیشتر، داشتن استخوان‌های قوی‌تر است.....
- ۲۵۴..... نه بیدار منظم شیر فواید زیادی برای استخوان‌ها دارد.....
- ۲۵۴..... برای خرید مواد غذایی وقت بیشتری بگذارید.....
- ۲۵۴..... نندارید عدم تحمل لاکتوز کودک شما را از دریافت کلسیم محروم کند.....
- ۲۵۵..... از مصرف نهابه‌های "دار خودداری کنید.....
- ۲۵۵..... مراقب علائم بی‌انتهایی در فرزندان باشید.....
- ۲۵۵..... سابقه‌ی خانوادگی به بیماری‌های پوکی را بدانید.....
- ۲۵۵..... یک وعده غذای سالم به عنوان نمونه آماده کنید.....
- ۲۵۶..... نگذارید فرزندان سیکار و الکلی مصرف کنند.....

مقدمه

ممکن است فکر کنید همه‌ی اطلاعات لازم در مورد پوکی استخوان را می‌دانید و دیگر لازم نیست سرتاسر یک کتاب را برای آن بخوانید. اگر روزانه به اندازه‌ی کافی کلسیم مصرف می‌کنید، اگر همه‌ی تمهیدات لازم برای جلوگیری از زمین خوردن را بلدید و اگر می‌دانید چه کار کنید تا به هنگام پیری ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر از قدتان کم نشوید، با هم با شما موافقیم؛ شاید لازم نباشد همه‌ی این کتاب را بخوانید. اما بدانید که معنی این کتاب می‌بینید که خیلی بیشتر از این‌ها در مورد استخوان‌های خود مطلب یاد می‌گیرید. اگر چه همه‌ی افراد دوست ندارند به پوکی استخوان مبتلا شوند، اما ستادانه تعداد اندکی می‌دانند چگونه از دچار شدن به آن جلوگیری کنند.

یکی از اهداف ما در نوشتن کتاب حاضر این است که به شما آموزش دهیم چگونه دچار پوکی استخوان نشوید. همچنین اگر در حال حاضر مبتلا به پوکی استخوان هستید، به شما یاد بدهیم چگونه مصرف صحیح داروها، غذای سالم خوردن و ورزش کردن، آثار سوء پوکی استخوان در بدن‌تان را به حداقل برسانید.

اگر زمین خورده‌اید و دچار شکستگی استخوان شده‌اید، ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم تا از زمین خوردن‌های بعدی جلوگیری کنید. می‌خواهیم به شما آموزش دهیم چگونه فرزند یا نوه‌ی خود را بزرگ کنید تا در آینده به پوکی استخوان مبتلا نشود. می‌خواهیم به شما کمک کنیم تا استخوان‌های سستی داشته باشید و مجبور نشوید برای چند ماه یک دست یا پای گچ گرفته را تحمل کنید، یا به خاطر شکستگی استخوان رنج عمل جراحی را به جان بخرید و حتی نتوانید به تنهایی راه رفتن را تکان دهید.

شما می‌توانید با تغییر دادن سبک زندگی خود از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری کرده یا حداقل از شدت آن بکاهید. آیا ارزش دارد عادت‌هایی غلطی را که از کودکی با شما همراه است ترک کنید؟ جواب این سؤال را از کسی بپرسید که شش ماه درگیر یک شکستگی لگن بوده است! برای ترک عادت‌های غلط باید آموزش دید؟ بله، حتماً؛ همانطور که وقتی دچار شکستگی لگن شدید، برای از رختخواب برخاستن هم احتیاج به آموزش دیدن دارید.

اگرچه هیچ چیز در زندگی به آسانی به دست نمی‌آید، اما هدف ما این است که ساده‌ترین راه‌های پیشگیری، تشخیص و درمان پوکی استخوان را برای شما بازگو

کنیم. این فکر غلط را که پوکی استخوان اجتناب ناپذیر است از سران بیرون کنید. ما این جاییم تا به شما یاد بدهیم چگونه در دام پوکی استخوان نیفتید.

درباره‌ی کتاب

قصد ما از نگارش این کتاب بیش از آنکه ارائه‌ی راهنمایی برای مواجهه با پوکی استخوان و درمان باشد، نشان دادن نحوه‌ی جلوگیری از بروز پوکی استخوان است. متأسفانه، برخی از شما از نحوه‌ی جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان بی‌اطلاع هستید و برخی دیگر نیز مبتلا به پوکی استخوان هستید. در این جا اطلاعات مفیدی درباره‌ی نحوه‌ی درمان این بیماری، تقویت استخوان‌ها و مراقبت از شکستگی‌ها تدارک دیده‌ایم.

اگرچه به پوکی استخوان تا حد زیادی قابل پیشگیری است، اما پیشگیری از آن احتیاج به یک برنامه ریزی بلندمدت دارد. هرچند برای تعدادی از شما دیگر زمانی برای پیشگیری باقی نمانده است، اما دیگران وقت دارند به کمک آموزش خود، خانواده و دوستان، علوی استخوان‌هایشان را بسازند و تقویت کنند که در مواجهه با گذر زمان مقاوم‌تر و انعطاف‌پذیرتر شوند.

این کتاب به شما آموزش می‌دهد چگونه این کار را انجام دهید. ما این کتاب را براساس تجربیات چند دهه‌ای خود از کار و درمان بیمارانی که مبتلا به شکستگی ناشی از پوکی استخوان شده‌اند، رشتی تحریر درآورده‌ایم. هدف ما از نگارش کتاب حاضر این نبوده است که شما را به جبهه کنیم تا همه آن را بخوانید. اگر زمان کافی ندارید یا اگر می‌خواهید تنها در مورد موضوع خاصی بدانید، می‌توانید به فصل مربوطه مراجعه کرده و تنها آن بخش را بخوانید تا پاسخ سوالات خود را بیابید.

با این همه، اگر می‌خواهید دقیقاً بدانید پوکی استخوان چیست، بهتر است کتاب را از ابتدا بخوانید. کتاب‌های مرجع پزشکی به شما می‌گویند، پوکی استخوان یعنی «شکستگی استخوان در اثر کاهش تراکم آن»، اما دقیقاً توضیح نمی‌دهند چه تغییری در استخوان‌های شما رخ می‌دهد که پوک می‌شوند. همچنین، مشخصاً توضیح نمی‌دهند استخوان‌های شکننده چه هرج و مرجی در زندگی شما ایجاد می‌کنند.

قواعد به کار رفته در کتاب

در کتاب حاضر از این قواعد به منظور حفظ یکپارچگی مطالب و فهم آسان آن‌ها پیروی شده است:

- ✓ همه‌ی آدرس‌های اینترنتی با فونت یکسان مشخص شده‌اند.
- ✓ از کلمات سیاه برای مشخص کردن کلمات کلیدی در لیست‌های نکته‌گذاری شده استفاده می‌شود.
- ✓ از کلمات ایتالیک برای اصطلاحات جدیدی استفاده می‌شوند که به دنبال آن‌ها یک تعریف ساده و قابل فهم آمده است.

مطالبی که نیاز نیست بفوانید

البته ما از شما می‌خواهیم این کتاب را کامل بخوانید. با این حال، می‌دانیم ممکن است بخوانید و مطالب اصلی را بخوانید. بنابراین در این بخش مطالب کم‌اهمیت‌تر را مشخص می‌کنیم تا در صورتی که عجله دارید و نمی‌توانید همه‌ی کتاب را بخوانید، از آن‌ها بگذرید. اگرچه موارد زیر جذاب و خواندنی هستند، اما برای فهم شما از پوکی استخوان ضروری نیستند:

- ✓ **مطالبی که بخواهید در کنار آن‌ها قرار گرفته است، اغلب نکات خواندنی هستند.** اما بی‌فهم شما از پوکی استخوان حیاتی نیستند.
- ✓ **مطالبی که علامت «نکته» می‌باشد، در کنار آن‌ها گذاشته شده است، به‌رغم آنکه جذاب هستند، ولی خواندنشان باعث شکستن استخوان شما نمی‌شود!**
- ✓ **صفحات شناسنامه‌ی کتاب؛** در صورت خواندن این صفحات نیز نگران نباشید!

فرضیات نادرست

- هنگام نگارش کتاب حاضر، درباره‌ی شما خواننده‌ی عزیز فرض می‌کردیم:
- ✓ شما مبتلا به پوکی استخوان شده‌اید یا می‌خواهید از ابتلا به آن جلوگیری کنید.
- ✓ شما می‌خواهید در مورد نحوه‌ی جلوگیری از مبتلا شدن به پوکی استخوان و درمان آن کسب اطلاع کنید.
- ✓ شما می‌خواهید بدانید پس از آنکه استخوان‌تان شکست چه چیزی در انتظارتان است.

✓ شما می‌خواهید یک متخصص واقعی برای درمان پوکی استخوان پیدا کنید.

✓ شما می‌خواهید بدانید چگونه درد ناشی از شکستگی استخوان را درمان کنید.

همچنین، بنا را بر این می‌گذاریم که می‌خواهید با خواندن هر بخش یا فصل این کتاب به سرعت پاسخ سوالات شکل گرفته در ذهن‌تان در مورد همه‌ی جوانب مربوط به پوکی استخوان را پیدا کنید. الگویی که در تمام بخش‌های کتاب از آن پیروی می‌کنیم این است که پیشگیری بسیار بهتر از درمان است.

ابتلا به پوکی استخوان اجتناب‌ناپذیر بوده و مقابله با آن حتی با برخورداری از تمام سلاح‌ها سخت است. آرزو مندیم روزی برسد که دیگر نیازی به این کتاب نباشد؛ چراکه پوکی استخوان یک بیماری متعلق به گذشته است و زمانی که آن روز فرا برسد، ما خوشحال خواهیم بود و در کنار شما به تقویت هر چه بیشتر استخوان‌هایمان می‌پردازیم!

پگونگی تنظیم این کتاب

کتاب پوکی استخوان به زبان آدمیزاد را به چهار بخش تقسیم کرده‌ایم. لازم نیست چهار بخش را به ترتیب بخوانید. مانند سایر کتاب‌های به زبان آدمیزاد می‌توانید برخی قسمت‌ها را رد کنید و فقط مطالب مورد نیاز خود را بخوانید. تنظیم کتاب حاضر به این شرح است:

بخش اول: شناخت استخوان‌ها

شروع این بخش با توضیح پوکی استخوان است. می‌دانیم که چرا یک مشکل جدی سلامت تلقی می‌شود. به شما می‌گوییم چه کسانی مبتلا به پوکی استخوان می‌شوند و چرا. خطرات موارد معمول و نامعمول پوکی استخوان را مرور می‌کنیم و به‌علاوه در مورد پوکی استخوان در مردان و نیز کودکان که احتمال دربارۀ آن نشنیده‌اید هم صحبت می‌کنیم.

بخش دوم: سالم نگه داشتن استخوان‌ها

در این بخش بهترین تجهیزات را برای مقابله با پوکی استخوان به شما معرفی می‌کنیم. همچنین به شما می‌گوییم چه غذایی بخورید و چه ورزشی انجام دهید تا استخوان‌تان تقویت شود.

بخش سوم: تشفی و درمان پوکی استخوان

در این بخش دقیقاً توضیح می‌دهیم که اگر پوکی استخوان دارید، بهترین راه درمانش چیست، آخرین و بهترین روش‌های درمانی آن کدام است و اگر مبتلا به شکستگی استخوان شدید چه باید بکنید.

بخش چهارم: ده تایی‌ها

گاهی شما احتیاج به اطلاعاتی جزئی دارید که راحت‌تر هضم شوند! در بخش ده تایی‌ها برخی راه‌های مناسب دریافت روزانه‌ی کلسیم و لذت بردن از آن را توضیح می‌دهیم؛ ده نکته‌ای که باید در مورد استخوان‌ها بدانید، معرفی ده منبع اطلاعاتی مهم در مورد استخوان‌ها، نیز آموزش برخی از راه‌های صحیح مراقبت از فرزندان‌تان به منظور تسهیل کار شما، راهنمای مراقبت بهتر از استخوان‌هایشان. همچنین، پرسش‌های متداول، مارشال دایر و دکتر آکاتر و نیز پاسخ‌های ایشان را برای شما بازگو می‌کنیم تا بدون پرداخت هزینه ریزیت در صورت یک پزشک خصوصی بهره‌مند شوید.

علامت به کار رفته در کتاب

علامت‌ها تصاویر کوچک عجیب و غریبی هستند که گاه و بی‌گاه کنار برخی مطالب این کتاب ترسیم می‌شوند تا برخی موضوعات و اطلاعات جزئی به شما معرفی شوند. در کتاب پوکی استخوان به زبان آدمیان این علامت‌ها استفاده شده است:

علامت «نکته» کنار مطالب مفیدی می‌آید که فوراً آن‌ها را راحت است و خواندن‌شان زمان زیادی نمی‌خواهد.

علامت «یادآوری» نکات کلیدی مباحث کتاب و یا اطلاعات را نشان می‌دهد که واقعاً مورد نیازتان است.

به مطالبی که علامت «هشدار!» کنار آن‌ها آمده است خوب توجه کنید. این علامت به شما می‌گوید مسائل و مشکلات بالقوه‌ای در کمین شماست، اما اگر به توصیه‌های ما توجه کنید خطری شما را تهدید نمی‌کند.

پوکی استخوان موضوع بسیاری از مطالعات و مباحث پزشکی است. با این که شما احتیاجی به دانستن اطلاعات پایه‌ی پزشکی در مورد پوکی استخوان ندارید، علامت «نکات فنی» بیانگر برخی از نکات تخصصی جذاب است.

