

بسمه تعالی

استئوپروز در یائسگی

آ. بنین حیدری

دکتر معصومه غضنفر پور

دکتر پریسا رزمجوئی

۱۳۹۹

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	:	حیدری، ام‌البنین، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	استئوپروز در یائسگی
مشخصات نشر	:	ام‌البنین حیدری، معصومه غضنفرپور، پریسا رزمجوئی. تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۸۲ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۴۳۹-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	پوک استخوانی در زنان
موضوع	:	یائسگی -- عوارض و عواقب
شناسه افزوده	:	غضنفرپور، معصومه، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده	:	رزمجوئی، پریسا، ۱۳۵۸ -
رده بندی	:	۹۳۱RC
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۷۱۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۱.۹۶



مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

- | | |
|------------------------|---|
| نام کتاب: | استئوپروز در یائسگی |
| تألیف: | ام‌البنین حیدری - دکتر معصومه غضنفرپور - دکتر پریسا رزمجوئی |
| ناشر: | آموزشی تالیفی ارشدان |
| ویرایش: | اول |
| نوبت چاپ: | اول ۱۳۹۹ |
| حروفچینی و صفحه آرایی: | www.irantypist.com |
| طراح و گرافیکست: | www.irantypist.com |
| شابک: | ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۴۳۹-۶ |
| شمارگان: | ۱۰۰۰ |
| ارتباط با شاعر: | آیدی تلگرام: mi_khalili@
پیج اینستاگرام: ava_abadi@ |
| مرکز خرید آنلاین: | www.arshadan.com
www.arshadan.net |
| مرکز پخش و توزیع: | ۰۲۱۴۷۶۲۵۵ |
| قیمت: | ۲۲۰۰۰ تومان |

۵	مقدمه.....
۶	فصل اول: استئوپروز یا پوکی استخوان چیست؟.....
۶	ساختار استخوان ها.....
۷	پاراساز استخوان ها.....
۸	پوکی استخوان چیست؟.....
۹	طبقه بندی پوکی استخوان.....
۱۲	پوکی استخوان در زنان.....
۱۳	مکانسیم پوکی استخوان و پائسگی.....
۱۵	عوامل مستعد کننده پوکی استخوان.....
۲۲	فصل دوم: اصول پیشگیری از پوکی استخوان.....
۲۲	آیا شما در معرض پوکی استخوان هستید؟.....
۲۷	فصل سوم: اصول تشخیص و درمان در پوکی استخوان.....
۲۷	اصول تشخیص پوکی استخوان.....
۳۴	دستگاه تصویربرداری زوج فوتون.....
۳۵	اهمیت تشخیص زودرس.....
۳۵	چگونه درمان می شویم؟.....
۳۶	درمان های غیر دارویی.....
۴۰	برخی از املاح.....
۴۱	استروژن های گیاهی.....
۴۳	درمان های دارویی.....
۴۴	اندیکاسیونهای درمان.....
۴۶	بیس فسفونات ها.....
۴۸	کلسی تونین.....

۴۹	هورمون پارا تیروئید (PTH)
۵۰	درمان جایگزینی هورمون
۵۲	رالوکسیفن
۵۴	دنوزوماب
۵۷	فصل چهارم: تغذیه و پوکی استخوان
۶۴	فصل پنجم: شکستگی ها و توانبخشی
۶۴	توانبخشی
۶۶	شکستگی ستون فقرات
۶۶	شکستگی مفصل ران
۶۷	شکستگی مچ دست
۶۷	شکستگی گردن آستین
۶۷	حرکات وضعیت های صحیح زمر
۷۶	دراز کشیدن و برخاستن
۷۷	برای برخاستن
۷۸	منابع

مقدمه

در اوایل قرن نوزدهم میلادی سر استلی کوپر (Sir Astely Cooper)، برای اولین بار به مفهوم پوکی استخوان اشاره کرد. وی ذکر کرد: "سبکی استخوان‌ها که در مراحل پیشرفت زندگی حاصل می‌شود و اینکه این وضعیت استخوان برای شکستگی، مورد توجه بسیار است." در حدود یا همان زمان واژه "Osteoporosis" یا همان پوکی استخوان توسط اوهان لوبشتاین (Oskar Loebstein) ابداع شد.

در سال ۱۹۰۰، پزشک آمریکایی و متخصص غدد فولرآلبرایت (Fuller Albright) مفهوم استئوپروز پس از یائسگی را بیان کرد و اظهار نمود که این مسأله پیامد کمبود استروژن است متعاقباً این عقیده که دو نوع استئوپروز وجود دارد، یکی بیان‌کننده کمبود استروژن در زنان یائسه و دیگری ناشی از کمبود کلسیم و سالخورده‌گی، مطرح گردید.

موسسه ملی سلامت، استئوپروز را به عنوان بیماری استخوانی سیستمیک تعریف می‌کند که با کاهش مواد استخوانی مشخص می‌شود و بیمار را مستعد شکستگی‌های استخوانی می‌نماید. استئوپروز بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی شروع می‌شود و باعث کاهش حدود یک تا پنج درصد چگالی استخوان در هر سال می‌شود که البته این روند در زنان بعد از یائسگی سرعت بیشتری می‌یابد و شروع شکستگی استئوپروز مخصوصاً در زنان یائسه خطر شکستگی استخوان لگن و ناحیه کمر را نا توانی و مرگ و میر بالاتری در جمعیت همراه هستند.