**پوکی استخوان و خطر شکستگی در سالمندان**

پوکی استخوان شایع ترین بیماری استخوان می باشد که معمولاً تا بروز شکستگی علامتی ندارد.  پوکی استخوان بیماری خاموش قرن اخیر است که به علت افزایش طول عمرافراد شیوع بیشتری پیدا کرده است**.**   
پوکی استخوان شایع ترین بیماری استخوان می باشد که معمولاً تا بروز شکستگی علامتی ندارد.  پوکی استخوان بیماری خاموش قرن اخیر است که به علت افزایش طول عمرافراد شیوع بیشتری پیدا کرده است.  در این بیماری ماده استخوانی به تدریج از دست می رود و سبب کاهش تراکم استخوان می شود و آن را مستعد شکستگی می کند.  در افراد مبتلا به این بیماری، شکستگی استخوان می تواند در اثر آسیبی جزئی ایجاد شود.  این بیماری قابل پیشگیری است و می توان آن را قبل از بروز شکستگی تشخیص داد و درمان کرد   
در آمریکا سالانه ۱،۳ میلیون شکستگی استخوان در رابطه با پوکی استخوان رخ می دهد.  در حدود نیمی از این شکستگی ها در قسمت مهره های ستون فقرات، یک چهارم در قسمت لگن خاصره و یک چهارم در مچ دست می باشد

شکستگی های به هم فشرده ی ناحیه ستون فقرات می توانند سبب درد کمر، کوتاهی قد و یا قوز مدور بشوند  
پوکی استخوان در خانم ها شیوع بیشتری نسبت به آقایان دارد.

 بعد از سن ۵۰ سالگی، احتمال شکستگی مهره های پشت و لگن در خانم ها سه برابر ،و احتمال شکستگی مچ دست شش برابر آقایان هست.  کاهش تراکم استخوان در خانم ها پس از یائسگی در دو مرحله صورت می گیرد.

 در مرحله اول کمبود استروژن یا هورمون زنانه سبب کاهش سریع تراکم استخوان (3 درصد کاهش در سال ) در ستون فقرات میشود این مرحله تا پنج سال پس از یائسگی ادامه دارد.

در مرحله دوم، این کاهش در حدود نیم  درصد تراکم استخوان در سال می باشد.  این کاهش تراکم استخوانی در آقایان از سن ۵۵ سالگی شروع می شود.   
بسیاری از عوامل سبب تسریع پوکی استخوان می شوند.  این عوامل عبارتند:   
 1.کمبود کلسیم  
2. کمبود ویتامینD  
3.مصرف سیگار  
 4.مصرف زیاد کافئین

5.مصرف الکل   
 6.لاغری بیش از اندازه  
 7.کم تحرکی  
 8.بیماری هایی از قبیل: پرکاری تیروئید، دیابت، روماتیسم و غیره   
مصرف داروهایی از قبیل استروئیدها و داروهای ضد صرع و شیمی درمانی.9  
سابقه خانوادگی پوکی استخوان و سفید بودن پوست نیز از عوامل خطر ساز پوکی استخوان هستند تشخیص پوکی استخوان با اندازه گیری تراکم استخوانی در قسمت لگن و مهره های ستون فقرات توسط دستگاهی به نام DXA انجام می شود.

خانم ها از سن ۶۵ و آقایان از سن ۷۰ به بالا می بایستی برای پوکی استخوان آزمایش بشوند.  این تست می تواند  بنا بر تشخیص پزشک، در خانم های یائسه زیر ۶۵ سال و آقایان بین ۵۰ تا ۷۰ سال بر اساس وجود عوامل خطر ساز انجام بشود.

پیشگیری و درمان:  
ورزش به حفظ استحکام استخوان ها کمک می کند.  رژیم غذایی باید شامل کلسیم در حدود ۱۲۰۰ میلی گرم در روز باشد.  مصرف کلسیم بیش از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز می تواند سبب سنگ کلیه و بیماری های قلبی بشود.  ویتامین D نقش مهمی را در جذب کلسیم از روده، سلامت استخوان و ماهیچه ایفا می کند.  میزان توصیه شده برای ویتامین D بین ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ (IU) برای افراد بالای ۵۰ سال می باشد.  افرادی که دچار کمبود ویتامین D هستند، احتیاج به مقدار بیشتری ویتامین D دارند که پزشک می تواند تجویز کند.  
در حال حاضر داروهای مختلف برای پیشگیری و درمان پوکی استخوان بصورت خوراکی و یا تزریقی وجود دارند که پزشک متخصص می تواند با توجه به میزان پوکی استخوان و بیماری های دیگر مریض، آن ها را  توصیه نماید.