

عوامل موثر بر بروز پوکی استخوان

- کاهش دانسیته استخوان
- افزایش سن
- سابقه خانوادگی پوکی استخوان



- جثه کوچک و وزن کم



- مصرف سیگار



- یائسگی زودرس در خانم‌ها

- سابقه شکستگی استخوان

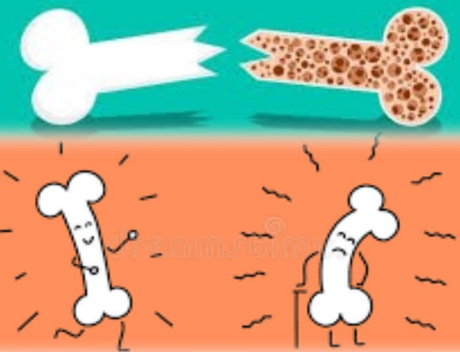
- برخی بیماری‌ها مانند پرکاری تیروئید، اختلالات گوارشی و ...

- برخی داروها مانند کورتیکواستروئیدها، برخی داروها که دفع کلسیم را افزایش می‌دهند، سرکوب کننده‌های سیستم ایمنی و ...



طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، استئوپوروز یا پوکی استخوان یک بیماری عضلانی-اسکلتی است که با کاهش دانسیته استخوان و اختلال در ساختارهای تشکیل‌دهنده استخوان همراه است. نتایج یک مطالعه در ایران مشخص کرد که حدوداً ۷۰٪ خانم‌ها و ۵۰٪ آقایان بالای ۵۰ سال دچار کاهش دانسیته استخوان و پوکی استخوان هستند. عواملی مانند جثه بدن، جنسیت، تغذیه، فعالیت روزانه، بیماری‌ها، داروهای مورد مصرف و وضعیت هورمونی فرد در میزان دانسیته استخوانی فرد در طول زندگی موثر هستند. هرچه فرد دانسیته استخوانی بیشتری داشته باشد، احتمال اینکه در سالمندی دچار پوکی استخوان شود کمتر است. پوکی استخوان یک بیماری بدون درد و بدون علامت است تا زمانی که فرد دچار شکستگی استخوان شود. مهم‌ترین هدف در درمان پوکی استخوان، کاهش خطر شکستگی است.

پوکی استخوان



بیس فسفونات‌ها یکی از دسته داروهای هستند که در پوکی استخوان کاربرد دارند. این داروها از تخریب استخوان پیشگیری می‌کنند و دانسیته استخوان را افزایش می‌دهند. آلدرونت یکی از داروهای دسته بیس فسفونات است که معمولاً به صورت هفتگی تجویز می‌شوند. بهتر است از مصرف این دارو در افراد با کمبود کلسیم، بیماری‌های فوقانی دستگاه گوارش و نارسایی کلیوی پرهیز شود.



توصیه‌های حین مصرف داروی آلدرونت:

- به دلیل آن که غذا باعث کاهش جذب آلدرونت می‌شود بهتر است این دارو نیم ساعت قبل از صبحانه همراه با یک لیوان آب مصرف شود و فرد حداقل تا ۳۰ دقیقه از دراز کشیدن خودداری کند.
- داروهای مهارکننده ترشح اسید (مانند امپرازول و فاموتیدین) می‌توانند مقداری جذب دارو را کاهش دهند بنابراین توصیه می‌شود تا حد امکان این داروها همزمان استفاده نشوند و در صورت نیاز فاموتیدین با فاصله ۲-۴ ساعت از آلدرونت استفاده شود.
- مصرف همزمان املاحی مانند آهن، کلسیم (یا فرآورده‌های لبنی)، روی و منیزیم با آلدرونت جذب آن را کاهش می‌دهند و توصیه می‌شود حداقل ۲ ساعت فاصله بین مصرف آن‌ها رعایت شود.

برخی از عوارض جانبی آلدرونت:

- تحریک مخاط مری در برخی از بیماران (در افراد مبتلا به بیماری‌های مری، التهاب معده و زخم گوارشی با احتیاط مصرف شود).



- کاهش کلسیم
- احتمال بروز شکستگی استخوان در مصرف طولانی مدت



- دردهای عضلانی-استخوانی

در صورت نیاز به تشخیص پزشک برای کاهش عوارض و افزایش اثربخشی آلدرونت، مکمل کلسیم و ویتامین دی نیز به همراه آلدرونت تجویز می‌شود.