



پیشگیری از سقوط و شکستگی

دکتر مهناز سنجری

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

مرکز تحقیقات استئوپروز

سرفصل مباحث

سقوط چقدر شایع
است؟

چرا سقوط مهم است؟

ایمنی خانه

عوامل زمین خوردن





چرا زمین خوردن مهم است؟



شکستگی مهم ترین پیامد سقوط



- شکستگی مهره‌ها **شایع‌ترین**
- شکستگی‌های لگن **وخیم‌ترین**
- شکستگی‌های بعدی
- صدمه به سر



سایر پیامدهای شکستگی

خطر مرگ

- خطر مرگ در زنان دارای شکستگی مهره ۲ تا ۴ برابر افراد بدون شکستگی است.

از دست دادن استقلال

- از هر سه بیمار مبتلا به شکستگی لگن ناشی از پوکی استخوان، یک نفر طی یک سال بعد از شکستگی به طور کامل وابسته شده یا در خانه های سالمندان مقیم می شوند.



چقدر زمین خوردن شایع است؟

با گذشت
۶ ماه

۲ از ۳

بالای ۸۰
سال

۱ از ۲

بالای ۶۵
سال

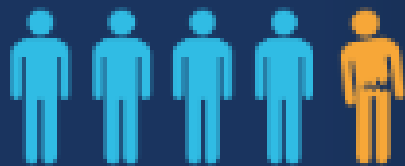
۱ از ۳



از هر ۳ زن یک نفر



از هر ۵ مرد یک نفر



در سنین ۵۰ سال و بالاتر

از شکستی

ناشی از پوکی استخوان
رنج می‌برند

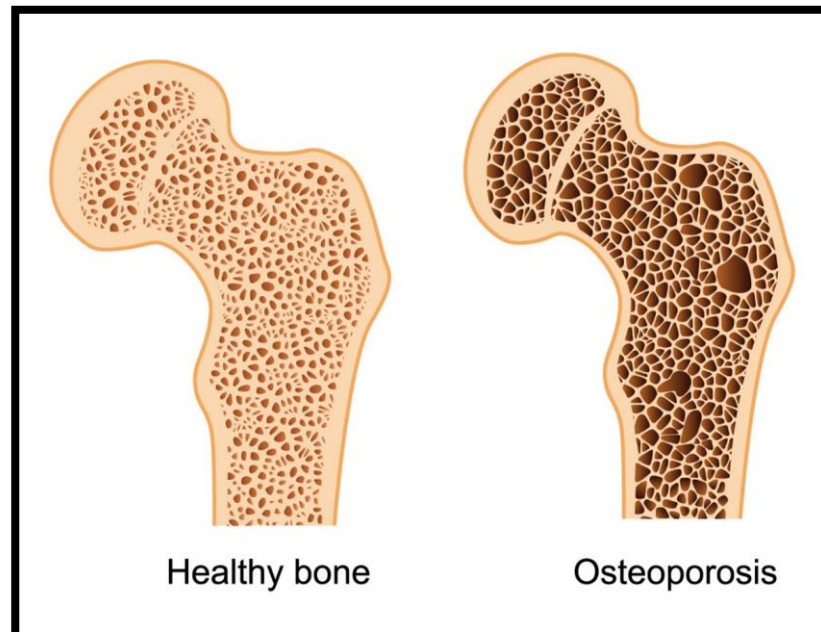




از هر ۱۰ فرد مبتلا به پوکی استخوان:

□ ۸ نفر از بیماری خود بی اطلاع هستند.

□ ۹ نفر درمان خود را شروع نکرده اند.





چه عواملی موجب زمین خوردن می شود؟



عوامل خطر زمین خوردن

□ **عوامل بیرونی** مانند: زمین لیز، عدم وجود نور کافی و عدم وجود دستگیره و نرده

□ **عوامل درونی:** بیماری های زمینه ای، داروها





عوامل درونی: بیماری های زمینه ای

□ اختلال در عملکرد حرکتی (سکته مغزی)

□ اختلال در عملکرد حسی (دیابت)

□ اختلال فشار خون

□ ضعف عضلانی

□ زوال عقل (آلزایمر)

□ اختلال بینایی

□ اختلال شنوایی

□ سرگیجه



عوامل درونی: داروها

- داروهای خاص از جمله داروهای درمان اضطراب، افسردگی، آرامبخش، قلبی-عروقی و آنتی هیستامین ها
- داروهای فشارخون بالا یا داروهای خواب‌آور
- مصرف چندین دارو

سایر عوامل:

□ سن بالای ۶۵ سال

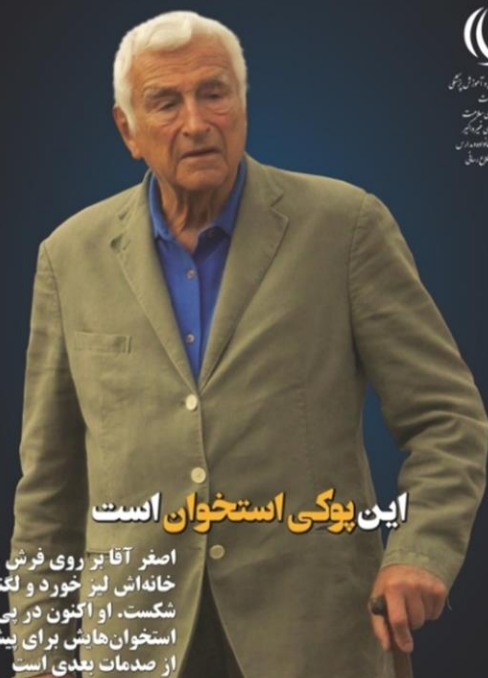
□ سابقه زمین خوردن مکرر

□ ترس از افتادن

□ استفاده از وسایل کمکی

□ کفش نامناسب

استخوان لگن او
بعد از سر خوردن روی فرش شکست



این یوکی استخوان است

اصغر آقا بر روی فرش
خانه‌اش لبز خورد و لگنش
شکست. او اکنون در پی تقویت
استخوان‌هایش برای پیشگیری
از صدمات بعدی است

دارت بهشت، دیه‌ای برای لگن
محافظت از
فرماندهای ارتش سلامت
کمیته ملی مبارزه
با ترس از زمین خوردن
کمیته ملی مبارزه
با زمین خوردن

IOF

behdash.gov.ir

هنگامی که یک عطسه می تواند
استخوان های شما را بشکند



این یوکی استخوان است

اکرم خانم ۶۷ سال دارد. او پس
از شکسته شدن مهره گردنش بر
اثر یک عطسه شدید، فهمید که
یوکی استخوان دارد

دارت بهشت، دیه‌ای برای لگن
محافظت از
فرماندهای ارتش سلامت
کمیته ملی مبارزه
با ترس از زمین خوردن
کمیته ملی مبارزه
با زمین خوردن



عوامل بیرونی: محیط نا امن

□ سطوح لغزنده

□ فرش‌های لغزنده در خانه

□ سیم و کابل‌های پراکنده

□ چیدمان شلوغ منزل

□ نور ناکافی

□ فضای شهری





پیشگیری از زمین خوردن

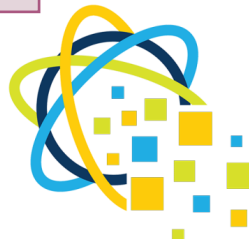
راهکارهای جلوگیری از زمین خوردن : عوامل درونی

کنترل داروهای مصرفی

توجه به بیماری های زمینه ای

چکاپ های دوره ای

آزمایشات دوره ای





راهکارهای جلوگیری از زمین خوردن: عوامل بیرونی

ایمن سازی خانه

ورزش و فعالیت فیزیکی

عادات صحیح زندگی

پوشیدن کفش‌ها و رو فرشی مناسب

داشتن رژیم غذایی سالم



برای اینکه خانه خود را ایمن‌تر کنید آن را اصلاح کنید.

خطر نکنید: از خانواده، دوستان یا مراقبین کمک بخواهید تا بتوانید تغییرات ایمنی را ایجاد کنید.

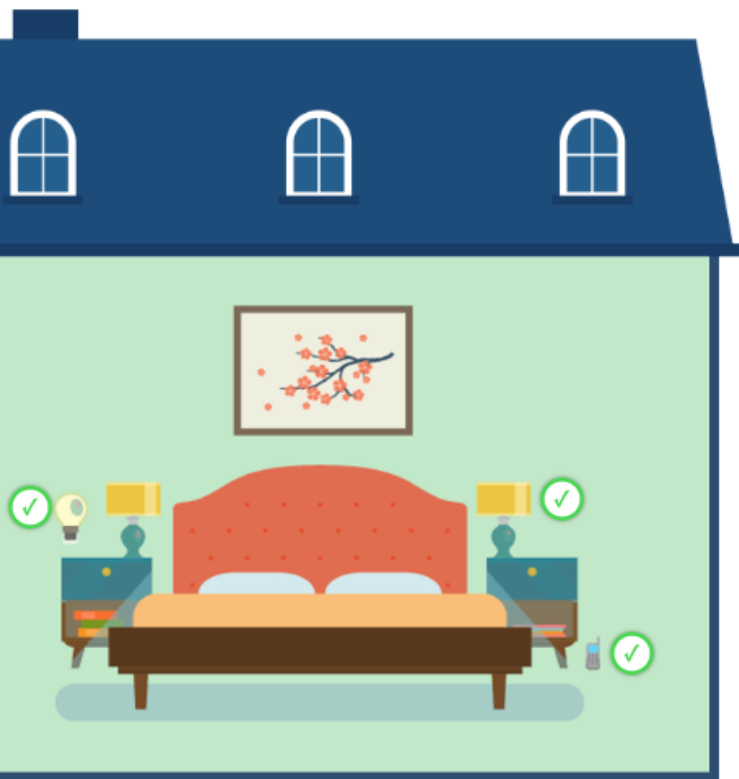
ایمنی خانه

ایمنی خانه

در اتاق خواب:

- ❖ از چراغ خواب استفاده کنید.
- ❖ اطمینان حاصل کنید که لامپ‌ها به راحتی قابل دسترسی هستند.
- ❖ هنگام برخاستن از خواب: چند لحظه تامل کنید، در صورت لزوم از عینک استفاده کنید، روفرشی خود را بپوشید، اگر عصا دارید مطمئن شوید تکیه گاه محکم دارد.

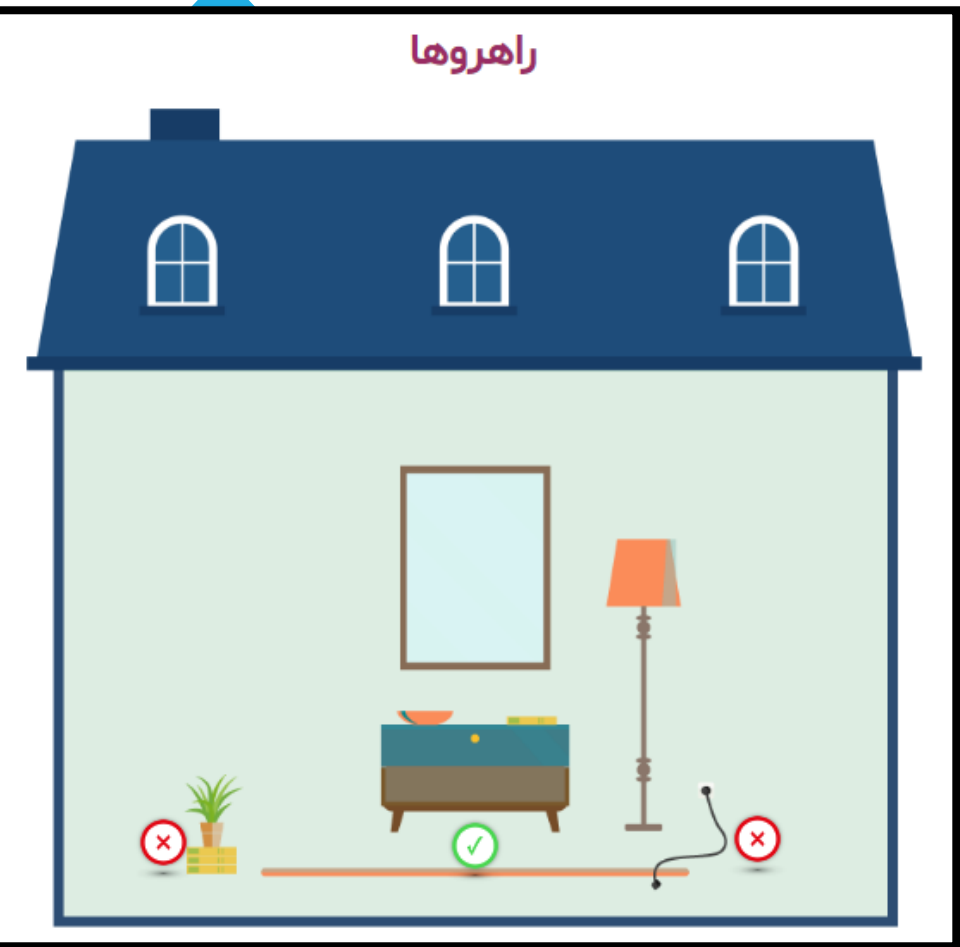
اتاق خواب



ایمنی خانه

در راهرو و پذیرایی:

- ❖ به هم ریختگی‌های راهروها را برطرف کنید.
- ❖ از فرش‌های ضد لغزش استفاده کنید.
- ❖ لبه‌های فرش، پادری و قالیچه را محکم کنید.
- ❖ سیم‌ها را از راهروها بردارید.



ایمنی خانه

در آشپزخانه:

- ❖ اقلامی که اغلب استفاده می‌شوند، در مکان‌هایی با دسترسی آسان نگه‌داری کنید.
- ❖ هرگز از صندلی برای بالارفتن استفاده نکنید.
- ❖ بلافاصله پس از ریختن مایعات کف آشپزخانه را تمیز کنید.



آشپزخانه



ایمنی خانه

در حمام:

- ❖ به دیوار حمام دستگیره نصب کنید.
- ❖ در هنگام دوش گرفتن از صندلی استفاده کنید.
- ❖ از پادری‌های ضد لغزش استفاده کنید.

حمام



- در هر نقطه از خانه تلفن‌های بی‌سیم یا زنگ به راحتی در دسترس داشته باشد.
- روشی را برای اطلاع دادن به کسی در صورت سقوط در نظر بگیرید
- تلفن هوشمند، تماس روزانه با پلیس، عضو خانواده یا همسایه و غیره.
- به افراد امین و مورد اعتماد خود امکان دسترسی به منزل را بدهید.
- با صدای بلند از دیگران کمک بخواهید.
- برای درخواست کمک جابجا نشوید.





ایمنی بیرون از خانه

هنگام بیرون رفتن از منزل

- از کفش راحت و مناسب استفاده کنید.
- لباس راحت به تن کنید.
- ارزیابی درستی از موانع داشته باشید.
- بار اضافی با خود حمل نکنید.
- وسایل را به نحوی حمل کنید که همیشه بتوانید جلوی خود را ببینید.



ابعاد سلامت عضلانی اسکلتی

رژیم غذایی سالم

فعالیت فیزیکی

آگاهی از عوامل خطر

تعدیل عوامل خطر قابل اصلاح

مراجعه به پزشک و تشخیص زودرس

پایبندی به درمان





پیام پایانی

انجام بررسی خطر ابتدا به پوکی استخوان

مراجعه به پزشک در صورت لزوم

بررسی خطر شکستگی

بررسی خطر سقوط

WorldOsteoporosisDay
October 20



سپاس و قدردانی از توجه و مشارکت شما

استخوان‌های شما گرانبها هستند.

از پوکی استخوان پیشگیری کنید - شکست‌ناپذیر بمانید



حال خوب
ساختنی است



سازمان تحقیقات پزشکی
ایران



مرکز تحقیقات استخوان
پژوهشگاه علوم و معارف
ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مدیریت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیر واگیر
دفتر بهبود نظریه جامعه
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

۲۰ اکتبر - ۲۹ مهر
روز جهانی پوکی استخوان

