

پیگ سلامت

مدیر درمان تأمین اجتماعی خراسان شمالی خبر داد:

استخدامی جدید جذب پرستار در تأمین اجتماعی

مدیر درمان تأمین اجتماعی خراسان شمالی از فعالیت ۱۸۸ پرستار در مراکز درمانی این مجموعه خبر داد و گفت: از مجموع ۲۲۵ ردیف پستی پیش‌بینی‌شده برای پرستاران استان، ۳۷ ردیف همچنان پلاتصدی است و قرار است در آزمون استخدامی پیش‌رو، ۱۶ پرستار جدید جذب شوند. دکتر «ابوذر عزیزی» در گفت و گو با تأمین ۲۴، با اشاره به جایگاه پرستاران در نظام سلامت اظهار کرد: پرستاران از ارکان اصلی ارائه خدمات درمانی هستند و نقش آنان در حفظ سلامت بیماران، بهبود روند درمان و ارتقای کیفیت خدمات مراکز درمانی، نقشی اساسی و انکارناپذیر است. وی با بیان این که چارت مصوب پرستاری تأمین اجتماعی در خراسان شمالی، ۲۲۵ ردیف پستی را شامل می‌شود، افزود: در حال حاضر ۱۸۸ پرستار در این مجموعه مشغول فعالیت هستند و ۳۷ ردیف پستی پلاتصدی است. بر اساس برنامه‌ریزی انجام‌شده، در آزمون استخدامی پیش‌رو قرار است ۱۶ پرستار جدید جذب شوند؛ اقدامی که می‌تواند بخشی از نیاز مراکز درمانی به نیروی انسانی را پوشش دهد. «عزیزی» ادامه داد: تأمین نیروی انسانی مورد نیاز مراکز درمانی، به‌ویژه در بخش پرستاری، از موضوعات مهم در مسیر حفظ کیفیت خدمات است. پرستاران ارتباطی مستمر و نزدیک با بیماران دارند و حضور مؤثر و کافی آنان می‌تواند در رسیدگی بهتر به بیماران، اجرای دقیق مراقبت‌های درمانی و کاهش فشار کاری کارکنان نقش داشته باشد. مدیر درمان تأمین اجتماعی خراسان شمالی با اشاره به دشواری‌های حرفه پرستاری گفت: پرستاری، تنها به انجام اقدامات درمانی و مراقبتی محدود نمی‌شود؛ این حرفه به دانش تخصصی، مهارت، دقت، مسئولیت‌پذیری و توانایی مدیریت شرایط دشوار نیاز دارد. پرستاران در بسیاری از موقعیت‌ها باید در زمانی کوتاه تصمیم بگیرند، شرایط بیماران را به‌دقت ارزیابی کنند و در کنار انجام وظایف تخصصی، از نظر عاطفی نیز همراه و پشتیبان بیمار و خانواده او باشند. وی افزود: فعالیت در شیفت‌های مختلف، حضور در ساعات شب، کار در روزهای تعطیل و مواجهه مستمر با درد، نگرانی و شرایط دشوار بیماران، بخشی از واقعیت‌های این حرفه است. در چنین شرایطی، حفظ تمرکز و دقت در انجام وظایف اهمیت زیادی دارد، چرا که کوچک‌ترین اقدام مراقبتی نیز می‌تواند بر روند درمان و ایمنی بیمار اثرگذار باشد. «عزیزی» تصریح کرد: ارزش کار پرستاران، تنها در اقدامات تخصصی آنان خلاصه نمی‌شود؛ آرامش‌بخشی به بیمار، پاسخ‌گویی به نگرانی‌های خانواده‌ها، پیگیری وضعیت بیمار و همراهی با او در مراحل مختلف درمان، بخش مهمی از مسئولیت‌هایی است که گاه کمتر دیده می‌شود، اما تأثیر مستقیمی بر تجربه بیمار از دریافت خدمات درمانی دارد. مدیر درمان تأمین اجتماعی خراسان شمالی در ادامه بر اهمیت توجه به نیازهای حرفه‌ای پرستاران تأکید کرد و گفت: قدردانی از پرستاران زمانی اثرگذارتر خواهد بود که در کنار توجه مفنوی و به مسائل مرتبط با شرایط کاری، تأمین نیروی انسانی و فراهم کردن زمینه مناسب برای ارائه خدمات باکیفیت نیز توجه شود. «عزیزی» با اشاره به برنامه جذب نیروی جدید در تأمین اجتماعی استان اظهار امیدواری کرد که استخدام پرستاران جدید بتواند بخشی از کمبود نیروی انسانی موجود را جبران کند و زمینه ارائه خدمات بهتر به بیمه‌شدگان و مراجعان مراکز درمانی تأمین اجتماعی خراسان شمالی را فراهم آورد.

دو، دو تا یادت نره!

پوشش ملی سلامت دهان و دندان ۱۴۰۵ در استان به میزبانی شهرستان سملقان آغاز شد



جشن افتتاحیه استانی پوشش ملی سلامت دهان و دندان سال ۱۴۰۵ با شعار «دو، دو تا یادت نره» روزی دو بار مسواک، هر بار دو دقیقه، به میزبانی شهرستان سملقان برگزار شد. این مراسم با حضور دکتر «لداشه» معاون بهداشتی دانشگاه، دکتر «نعمتی» رئیس مرکز بهداشت بخنود، مهندس «کابوس‌زاد» شبکه بهداشت و درمان سملقان، مدیر آموزش و پرورش سملقان و جمعی از دانش‌آموزان و معلمان دبستان دخترانه نرجس شهر آشنخانه برگزار شد. ارتقای سواد سلامت دهان و دندان، نهادهای‌سازی رفتارها، بهداشتی صحیح و صیانت از سلامت دندان‌های کودکان و نوجوانان از مهم‌ترین اهداف این پوشش است که در قالب برنامه‌هایی نظیر اجرای طرح‌های آموزشی در مدارس، برگزاری «جشن دندان شش» و واریش فلورایدتراپی برای دانش‌آموزان ۶ تا ۱۲ سال اجرایی می‌شود.

خدمات رایگان بینایی‌سنجی به اقشار کم‌برخوردار

اردوی جهادی گروه بینایی‌سنجی در شهرستان‌های استان در حال برگزاری است



دکتر «مجید پورخیاط» رئیس اداره سازمان‌های مردم‌نهاد و خیرین سلامت دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، و از برگزاری اردوی جهادی گروه بینایی‌سنجی کیمیاگران با همت کمیته امداد امام خمینی(ره) تا ۲ آبان در شهرستان‌های استان خبر داد. در این اردو، خدمات رایگان معاینه و سنجش بینایی، تجویز و اهدای عینک به مددجویان کمیته امداد، به‌ویژه دانش‌آموزان، دانشجویان و زنان سرپرست خانوار ارائه می‌شود. افراد نیازمند خدمات بینایی‌سنجی، برای بهره‌مندی از خدمات رایگان، به مراکز کمیته امداد شهرستان‌ها معرفی می‌شوند. این خدمات دیروز در گرمه و جاجرود ارائه شد و امروز در اسفراین، سهندینه در بام و صفی‌آباد، چهارشنبه در فاروج و لوجلی، پنج شنبه ۳۰ مهر تا جمعه اول آبان در شیروان ارائه خواهد شد.



فرمول بازیابی آرامشی پس از توفان

بازگشت به آرامش پس از بحران به معنای فراموش کردن اتفاقات یا نداشتن احساسات ناخوشایند نیست، بلکه به معنای بازیابی تدریجی توانایی مواجهه با زندگی، مراقبت از خود و استفاده از حمایت‌های در دسترس است

زندگی کمک می‌کنند. به گفته وی، بهتر است افراد به‌جای تلاش برای انجام همزمان تمام مسئولیت‌های عقب‌افتاده، فعالیت‌های ضروری را در اولویت قرار دهند و کارها را متناسب با توان جسمی و روانی خودپیش ببرند. دکتر «یوسف‌نژاد» با اشاره به نقش‌روش‌های آرام‌سازی در کاهش برانگیختگی جسمی ناشی از استرس اظهار کرد: هنگام اضطراب، تنفس ممکن است سریع‌تر شود، ضربان قلب افزایش یابد و عضلات بدن در حالت انقباض قرار گیرند. تمرین تنفس آرام و توجه آگاهانه به زمان حال می‌تواند به کاهش این برانگیختگی کمک کند. وی توضیح داد: برای تمرین تنفس آرام، فرد می‌تواند در وضعیت راحت بنشیند، شانه‌ها را رها کند و به آرامی از بینی نفس بکشد و بدون فشار، با دم‌ای آرام و کمی طولانی‌تر داشته باشد. تکرار این تمرین برای چند دقیقه، در صورت نداشتن احساس ناراحتی، می‌تواند مفید باشد. اگر تمرین باعث سرگیجه یا تشدید ناراحتی شد، باید متوقف شود. وی افزود: توجه به آن چه در محیط اطراف می‌بینیم، می‌شنویم و لمس می‌کنیم نیز می‌تواند به کاهش درگیری ذهن با نگرانی‌های آینده یا مرور مکرر اتفاقات گذشته کمک کند. هدف از این تمرین‌ها، حذف کامل احساسات نیست؛ بلکه کمک به فرد برای مدیریت بهتر واکنش‌های خود است. این روان‌شناس سلامت با تأکید بر اهمیت دریافت اطلاعات معتبر گفت: پیگیری مداوم اخبار، بازیابی مکرر تصاویر ناراحت‌کننده و مواجهه بی‌دریی با روایت‌های نگران‌کننده ممکن است اضطراب را تشدید کند و فرصت استراحت ذهن را کاهش دهد. وی توصیه کرد: افراد برای پیگیری اخبار، زمان‌های مشخصی در طول روز تعیین کنند، اطلاعات را از منابع معتبر دریافت کنند و از بازنگر مطالب تأییدنشده پرهیزند؛ همچنین لازم است به‌ویژه از مواجهه مکرر کودکان با تصاویر و اخبار آسیب‌زا جلوگیری شود. دکتر «یوسف‌نژاد» با اشاره به نقش حمایت اجتماعی در عبور از شرایط دشوار خاطر نشان کرد: ارتباط با اعضای خانواده، دوستان و افراد قابل اعتماد می‌تواند احساس تنهایی را کاهش دهد و به بازیابی احساس تعلق و امنیت کمک کند. وی افزود: گاهی فرد پس از بحران بیش از هر چیز به شنیده شدن نیاز دارد، نه دریافت توصیه‌های متعدد. گوش دادن بدون قضاوت، همدلی، احترام به احساسات فرد و پرهیز از کوچک شمردن تجربه او، از مهم‌ترین شیوه‌های حمایت‌روانی هستند. وی تأکید کرد: نباید افراد را مجبور به صحبت درباره جزئیات تجربه تلخ کرد؛ هر فرد با سرعت و شیوه

تفاوتی با رویدادهای دشوار کنار می‌آید و حمایت مؤثر باید متناسب با نیاز و آمادگی او باشد. این روان‌شناس سلامت ادامه داد: سلامت جسم و روان، ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند. خواب کافی، تغذیه متعادل، نوشیدن آب به میزان مناسب و فعالیت بدنی متناسب با توان فرد، در مدیریت استرس و بهبود عملکرد روزانه نقش دارند. وی افزود: پیاده‌روی آرام در محیط امن، انجام حرکات کششی ملایم و قرار گرفتن بر معرض نور روز، در صورت امکان، می‌تواند به بهبود خلق و تنظیم چرخه خواب کمک کند. با این حال، در روزهای نخست پس از بحران، باید از تحمیل فعالیت‌های سنگین به خود پرهیز کرد و میزان فعالیت را به تدریج افزایش داد. دکتر «یوسف‌نژاد» با بیان این که کودکان و نوجوانان نیز ممکن است پس از بحران دچار ترس، چسبندگی بیشتر به والدین، اختلال خواب، تحریک‌پذیری یا افت تمرکز شوند، گفت: والدین باید متناسب با سن کودک، اطلاعاتی ساده، صادقانه و اطمینان‌بخش ارائه دهند و از دادن وعده‌هایی که امکان تضمین آن‌ها وجود ندارد، خودداری کنند. وی افزود: حفظ روال معمول زندگی، اختصاص زمان برای بازی و گفت‌وگو، محدود کردن مواجهه با اخبار و توجه به تغییرات رفتاری کودک اهمیت دارد. بهتر است والدین به‌جای بی‌اهمیت جلوه دادن ترس کودک، احساس او را به رسمیت بشناسند و در حد امکان درباره اقداماتی که برای حفظ امنیت انجام می‌شود، توضیح دهند.

این روان‌شناس سلامت تأکید کرد: اگر اضطراب، کابوس‌های مکرر، بی‌خوابی شدید، یادآوری‌های ناخواسته و آزاردهنده رویداد، اجتناب از فعالیت‌های روزمره، تحریک‌پذیری یا احساس ناامیدی ادامه پیدا کند یا عملکرد ذهنی، تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی فرد را مختل سازد، مراجعه به روان‌شناس یا روان‌پزشک ضروری است. وی افزود: در صورت بروز علائم شدید، نباید برای دریافت کمک منتظر گذشت زمان ماند. همچنین در شرایطی که فرد افکار خودکشی‌پرسرسانی دارد یا احساس می‌کند قادر به حفظ امنیت خود نیست، باید فوراً از خدمات اورژانسی و حمایت تخصصی کمک بگیرد. دکتر «یوسف‌نژاد» خاطر نشان کرد: بازگشت به آرامش پس از بحران به معنای فراموش کردن اتفاقات یا نداشتن احساسات ناخوشایند نیست، بلکه به معنای بازیابی تدریجی توانایی مواجهه با زندگی، مراقبت از خود و استفاده از حمایت‌های در دسترس است. هر گام کوچک در مسیر مراقبت از سلامت روان، می‌تواند زمینه‌ساز بازگشت تدریجی احساس امنیت، امید و تعادل به زندگی باشد.

حساسیت ۲۸ روز نخست زندگی

تغذیه و برقراری شیردهی: زردی و مراقبت‌های عمومی از مهم‌ترین مسائل خانواده‌ها در ۲۸ روز نخست زندگی نوزاد است و این مسائل برای مادران نخست‌زاد که نخستین تجربه مادر شدن را پشت سر می‌گذارند، می‌تواند با پرسش‌ها و نگرانی‌های بیشتری همراه باشد؛ خانواده‌ها در این خصوص باید چه اقدامی انجام دهند؟

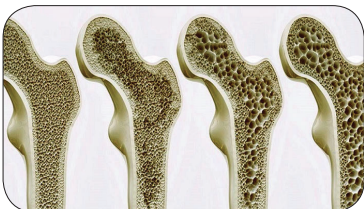


یک متخصص نوزادان گفت: ۲۸ روز نخست زندگی، یکی از حساس‌ترین و پرخطرترین دوره‌های زندگی انسان است و به‌ویژه هفته نخست و ۲۴ ساعت ابتدایی پس از تولد، از اهمیت ویژه‌ای در حفظ سلامت نوزاد برخوردار است. به گزارش ویدا، دکتر «پنژا بصیری» با اشاره به اهمیت دوره نوزادی اظهار کرد: بیشترین میزان مرگ‌ومیر در دوره نوزادی رخ می‌دهد و به همین دلیل، میزان مرگ‌ومیر نوزادان یکی از شاخص‌های مهم ارزیابی وضعیت بهداشت و سلامت جوامع محسوب می‌شود. وی افزود: کاهش مرگ‌ومیر نوزادان از نشانه‌های بهبود شاخص‌های سلامت و کیفیت خدمات بهداشتی و درمانی است و مراقبت صحیح از نوزاد، به‌ویژه در روزهای نخست پس از تولد، نقش مهمی در پیشگیری از عوارض و مشکلات احتمالی دارد. این متخصص نوزادان با بیان این که تغذیه و برقراری شیردهی، زردی و مراقبت‌های عمومی از مهم‌ترین مسائل خانواده‌ها در ۲۸ روز نخست زندگی نوزاد است، گفت: این مسائل برای مادران نخست‌زا که نخستین تجربه مادر شدن را پشت سر می‌گذارند، می‌تواند با پرسش‌ها و نگرانی‌های بیشتری همراه باشد. «بصیری» ادامه داد: این که نوزاد هر چند ساعت یک‌بار باید شیر بخورد، چگونه می‌توان از کافی بودن شیر دریافتی اطمینان پیدا کرد، چه زمانی باید نوزاد را حمام کرد و چه علائمی نیازمند مراجعه به پزشک است، از جمله پرسش‌های رایج مادران در روزهای نخست تولد نوزاد است. وی تصریح کرد: در شرایط معمول، مادر و نوزاد حداقل ۲۴ ساعت پس از زایمان در بیمارستان تحت نظر قرار می‌گیرند و نوزاد حداقل یک‌بار توسط متخصص اطفال یا فوق تخصص نوزادان معاینه می‌شود و در صورت مشاهده هر گونه مشکل، اقدامات لازم انجام خواهد شد. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با تأکید بر این که تجربه زندگی، درجانی از زردی را تجربه می‌کنند که در بسیاری از موارد، زردی فیزیولوژیک است و به‌ویژه طی ۴۸ ساعت نخست، اهمیت زیادی دارد و خانواده‌ها باید مطابق توصیه‌پزشک برای بررسی وضعیت تغذیه، وزن‌گیری و زردی نوزاد مراجعه کنند. «بصیری» زردی را یکی از شایع‌ترین مسائل روزهای نخست زندگی نوزاد دانست و اظهار کرد: بخش قابل توجهی از نوزادان در روزهای سوم تا پنجم زندگی، درجانی از زردی را تجربه می‌کنند که در بسیاری از موارد، زردی فیزیولوژیک است و بدون مداخله پزشکی جدی برطرف می‌شود. وی افزود: با این حال، تشخیص این که زردی نوزاد به‌مدوده طبیعی قرار دارد یا نیازمند درمان است، صرفاً بر اساس مشاهده ظاهر نوزاد امکان‌پذیر نیست و عوامل مختلفی باید در این زمینه مورد توجه قرار گیرد. این متخصص نوزادان ادامه داد: کبد نوزاد در روزهای نخست تولد هنوز توانایی کامل برای متابولیزه و دفع بیلی‌روبین را ندارد و همین موضوع یکی از دلایل شایع بروز زردی است، اما میزان خطر آن به عواملی مانند زمان شروع

زردی، نارس یا رسیده بودن نوزاد، وزن هنگام تولد، وضعیت تغذیه، گروه خونی مادر و سابقه زردی در فرزندان قبلی بستگی دارد. «بصیری» خاطر نشان کرد: در صورتی که میزان بیلی‌روبین از حد مشخصی بالاتر باشد، پس از انجام بررسی‌های لازم ممکن است نوزاد نیازمند بستری و درمان شود. فوتوتراپی یا نوردرمانی، روش اصلی درمان در بسیاری از موارد است و در موارد شدیدتر ممکن است تعویض خون ضرورت پیدا کند. وی با اشاره به کاهش موارد نیاز به تعویض خون در نوزادان مبتلا به زردی نسبت به گذشته، گفت: افزایش آگاهی خانواده‌ها، مراجعه زودتر، تشخیص به‌موقع و آغاز درمان مناسب از جمله عواملی است که در کاهش موارد شدید زردی و نیاز به تعویض خون مؤثر بوده است. این متخصص نوزادان با اشاره به برخی باورهای نادرست درباره زردی و شیردهی اظهار کرد: یکی از باورهای نادرست در میان برخی خانواده‌ها این است که شیر مادر باعث افزایش زردی نوزاد می‌شود، در حالی که چنین تصوری صحیح نیست. «بصیری» افزود: در برخی نوزادان، زردی می‌تواند ناشی از دریافت ناکافی شیر و تغذیه نامناسب باشد و نه به دلیل خود شیر مادر؛ بنابراین، تغذیه مکرر و مناسب نوزاد با شیر مادر می‌تواند با افزایش دریافت شیر و دفع مناسب، در پیشگیری از این نوع زردی مؤثر باشد. وی تأکید کرد: برخی مواد غذایی سنتی که در فرهنگ عامه به دلیل رنگ زرد یا نارنجی به عنوان عامل ایجاد زردی شناخته می‌شوند، از نظر علمی علت ایجاد زردی نوزادی محسوب نمی‌شوند و نباید جایگزین توصیه‌های پزشکی شوند. این عضو هیئت علمی دانشگاه با تأکید بر اهمیت تغذیه به شیر مادر گفت: شیر مادر همچنان انتخاب ارجح برای تغذیه نوزاد است و در صورتی که به هر دلیل شیر مادر برای تأمین نیاز نوزاد کافی نباشد، ممکن است با نظر پزشک استفاده از شیر خشک ضرورت پیدا کند. «بصیری» درباره راه‌های تشخیص دریافت کافی شیر توسط نوزاد بیان کرد: خواب‌و آرامش مناسب پس از تغذیه، تعداد دفعات ادرار و دفع مدفوع و مهم‌تر از همه، روند مناسب وزن‌گیری نوزاد در روزهای پس از تولد از جمله معیارهای مهم در ارزیابی کفایت تغذیه هستند. وی ادامه داد: تعداد دفعات ادرار و مدفوع در روزهای نخست ممکن است متغیر باشد و با سن افزایش دریافت شیر، الگوی دفع نیز تغییر کند؛ بنابراین ارزیابی وضعیت تغذیه باید متناسب با سن نوزاد و روند وزن‌گیری انجام شود. وی توصیه کرد: مادران در صورت احساس کمبود شیر یا مواجهه با دشواری در شیردهی، بدون دریافت مشاوره تخصصی به سرعت به سراغ شیر خشک نروند، چرا که مشکلات اولیه شیردهی در بسیاری از موارد با آموزش و حمایت صحیح قابل برطرف شدن است. وی افزود: آشنا شدن زودهنگام نوزاد با شیشه و پستانک نیز ممکن است روند شیردهی مستقیم از سینه مادر را دشوار کند و در برخی موارد با کاهش دفعات مکیدن، تولید شیر را نیز کاهش دهد. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان تأکید کرد: حمایت از مادر و آموزش صحیح شیردهی باید از دوران بارداری آغاز و پس از تولد نیز ادامه پیدا کند تا مادر بتواند با آگاهی و اطمینان بیشتری این مسیر را دنبال کند. «بصیری» با تأکید بر حساسیت ۲۸ روز نخست زندگی گفت: ترخیص نوزاد از بیمارستان به معنای پایان مراقبت نیست و بررسی تغذیه، وزن‌گیری و زردی در روزهای پس از تولد همچنان ضروری است. وی خاطرنشان کرد: خانواده‌ها باید توصیه‌های پزشک را در زمینه زمان مراجعه و پیگیری نوزاد جدی بگیرند و در صورت مشاهده علائم غیرطبیعی، بدون تأخیر برای ارزیابی پزشکی اقدام کنند. این متخصص نوزادان با بیان این که با وجود پیشرفت‌های صنعت تولید شیر خشک، هیچ محصولی نتوانسته تمام ویژگی‌های پیچیده و منحصر به فرد شیر مادر را به طور کامل بازسازی کند، حفظ و حمایت از شیردهی و جلوگیری از کنار گذاشتن زودهنگام آن، یکی از مهم‌ترین اقدامات برای تأمین سلامت نوزاد در نخستین روزهای زندگی است.

بی‌خبری حدود ۸۰ درصد افراد از ابتلا به پوکی استخوان

بر اساس مطالعات انجام‌شده، حدود ۳۰ درصد جمعیت بالای ۵۰ سال کشور به پوکی استخوان مبتلا هستند



رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران و استاد این دانشگاه، با اشاره به شیوع بالای پوکی استخوان در ایران، گفت: بر اساس مطالعات انجام‌شده در این پژوهشگاه، حدود ۳۰ درصد جمعیت بالای ۵۰ سال کشور به پوکی استخوان مبتلا هستند و حدود ۵۰ درصد نیز کاهش تراکم استخوان دارند؛ به این معنا که تنها حدود ۲۰ درصد این جمعیت از وضعیت مناسب تراکم استخوان برخوردارند. به گزارش ویدا، دکتر «باقر لاریجانی» در نشست خبری با تأکید بر ضرورت افزایش آگاهی عمومی درباره پوکی استخوان اظهار کرد: این بیماری یکی از مسائل مهم سلامت مردم است و آگاهی‌بخشی درباره عوامل خطر، پیشگیری، تشخیص و درمان آن باید به‌طور جدی دنبال شود. وی با اشاره به نتایج مطالعات پژوهشگاه درباره وضعیت سلامت استخوان در سالمندان افزود: در زنان بالای ۶۵ سال، حدود ۶۲ درصد به پوکی استخوان و ۲۳ درصد به کاهش تراکم استخوان مبتلا هستند و تنها حدود پنج درصد از نظر تراکم استخوان در وضعیت طبیعی قرار دارند. در مردان این گروه سنی نیز حدود ۶۲ درصد پوکی استخوان و ۱۸ تا ۲۰ درصد کاهش تراکم استخوان دارند و سهم مردان دارای تراکم طبیعی استخوان حدود ۲۰ درصد است. رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان این که اهمیت پوکی استخوان، صرفاً به کاهش تراکم استخوان محدود نمی‌شود، تصریح کرد: پیامد مهم این بیماری، افزایش خطر شکستگی است. حتی زمین خوردن یا وارد شدن ضربه‌ای کوچک می‌تواند در افراد مبتلا به پوکی استخوان به شکستگی منجر شود؛ عارضه‌ای که به‌ویژه در سنین بالا می‌تواند استقلال فرد را از بین ببرد و مشکلات جدی برای بیمار و خانواده ایجاد کند. دکتر «لاریجانی» با اشاره به پیامدهای شکستگی لگن در سالمندان، گفت: حدود ۲۰ درصد افرادی که دچار شکستگی لگن می‌شوند، در بیمارستان حیات‌شان به مخاطره می‌افتد و شمار قابل توجهی از بازماندگان نیز با محدودیت حرکتی و وابستگی به دیگران مواجه می‌شوند. به گفته وی، این وضعیت علاوه بر آسیب‌های جسمی و روانی، هزینه‌های اقتصادی قابل توجهی به خانواده‌ها و نظام سلامت تحمیل می‌کند. وی با اشاره به بار شکستگی‌های استخوانی در کشور، اظهار کرد: برآوردهای چند سال گذشته پژوهشگاه نشان می‌دهد که در ایران روزانه حدود ۴۰۰ شکستگی استخوان رخ می‌دهد و شمار شکستگی‌های جدید سالانه به حدود ۱۵۰ هزار مورد می‌رسد. بخشی از این شکستگی‌ها با پوکی استخوان ارتباط دارند و می‌توانند به ناتوانی، وابستگی و حتی مرگ منجر شوند. این استاد دانشگاه با تأکید بر افزایش خطر شکستگی مجدد پس از نخستین شکستگی، افزود: احتمال وقوع شکستگی بعدی در این افراد می‌تواند دو تا سه برابر بیشتر شود، به همین دلیل، پژوهشگاه با همکاری وزارت بهداشت در حال پیگیری برنامه‌ای برای شناسایی و مراقبت از بیماران است که با شکستگی به بیمارستان مراجعه می‌کنند تا آموزش، پایش مستمر و پیگیری در مان، از شکستگی‌های بعدی پیشگیری شود. این برنامه هم‌اکنون در چند دانشگاه علوم پزشکی و برخی بیمارستان‌های تهران در حال اجراست. دکتر «لاریجانی» با بیان این که بسیاری از مبتلایان از بیماری خود اطلاع ندارند، گفت: حدود ۸۰ درصد افراد مبتلا به پوکی استخوان از ابتلای خود بی‌خبرند؛ این مسئله نشان می‌دهد که تشخیص زودهنگام و افزایش آگاهی مردم باید در اولویت برنامه‌های پیشگیری قرار گیرد. وی همچنین از پایین بودن میزان شروع درمان و تداوم در مبتلایان خبر داد و افزود: از هر هزار فرد مبتلا به پوکی استخوان، تنها حدود ۸۰ نفر درمان را آغاز می‌کنند؛ علاوه بر این، تقریباً نیمی از افرادی که درمان را شروع می‌کنند، پس از مدتی آن را رها می‌کنند؛ مشکلی که در کشورهای دیگر نیز وجود دارد و برای مقابله با آن باید آموزش و پیگیری بیماران تقویت شود. رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به اهمیت سنش تراکم استخوان، اظهار کرد: توصیه می‌شود افراد، به‌ویژه زنان و مردان در سنین حدود ۶۵ سالگی، حتی در صورت نداشتن علامت، وضعیت سلامت استخوان خود را بررسی کنند، با این حال، توزیع دستگاه‌های سنش تراکم استخوان در کشور متوازن نیست و این تجهیزات عمدتاً در شهرهای بزرگ و مراکز استان‌ها متمرکز شده‌اند؛ موضوعی که ضرورت برنامه‌ریزی دقیق‌تر برای توسعه دسترسی به خدمات تشخیصی را نشان می‌دهد. دکتر «لاریجانی» با انتقاد از انتشار برخی اطلاعات نادرست درباره پیشگیری و درمان پوکی استخوان، گفت: در زمینه مصرف کلسیم و ویتامین D باورهای نادرستی وجود دارد؛ از جمله این که مصرف کلسیم به‌طور کلی موجب سنگ کلیه می‌شود یا پوکی استخوان درمان ندارد. در حالی که نیاز به کلسیم باید از طریق تغذیه مناسب و در صورت لزوم مکمل‌ها تأمین شود و مردم می‌توانند برای این بیماری وجود دارد. وی با اشاره به منابع غذایی کلسیم، افزود: شیر و ماست از منابع مهم تأمین کلسیم هستند و هر لیوان شیر حدود ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد. افراد باید به دریافت کافی کلسیم توجه کنند و در صورت نیاز به مکمل، با نظر پزشک اقدام کنند. همچنین نمی‌توان بدون شواهد کافی فرض کرد که مواد غذایی مانند عسل و سنجد به‌تنهایی نیاز بدن به کلسیم را تأمین می‌کنند.