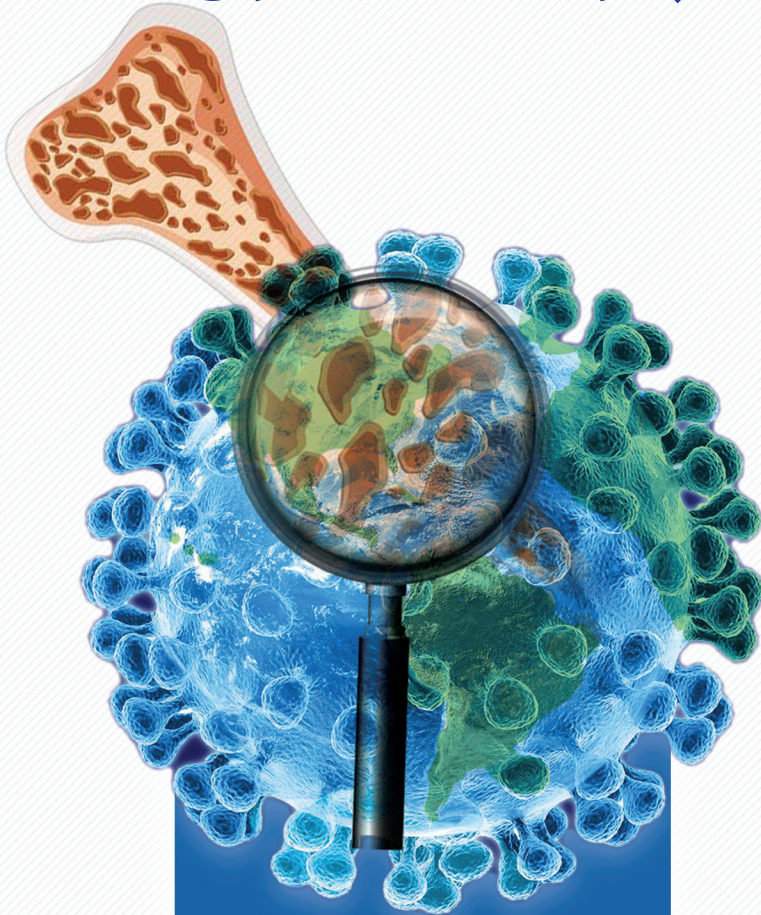


توصیه‌های
بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان

همه‌گیری کرونا و پوکی استخوان



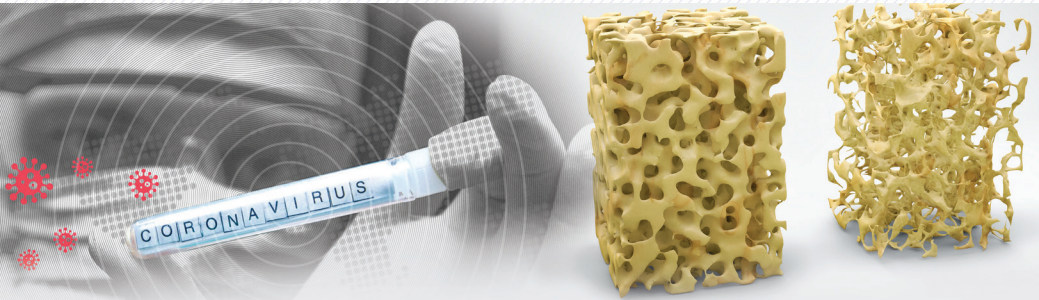
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری‌های غیر واگیر



مرکز تحقیقات استخوان-پروژ
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم

emri.tums.ac.ir/ORC

سالمندان و افرادی که مبتلا به بیماری‌هایی نظیر دیابت، بیماری‌های ریوی، بیماری قلبی یا کلیوی هستند در معرض خطر عوارض جدی‌تر بیماری COVID-19 قرار دارند. رعایت نکات بهداشتی توصیه شده توسط مسئولین بهداشتی، می‌تواند در کاهش ابتلا به بیماری کمک‌کننده باشد.



ابتلا به پوکی استخوان یا استفاده از درمان‌های پوکی استخوان، خطر ابتلا به ویروس کرونا یا عوارض جدی آن را افزایش نمی‌دهد.

با این حال، اکنون اهمیت پیشگیری از شکستگی در افراد مبتلا به پوکی استخوان از هر زمان دیگری بیشتر است. با توجه به فشار بالای کاری وارده به سیستم‌های بهداشت و درمان، طبق توصیه‌های کلی از مردم تقاضا می‌شود تا به جز موارد ضروری از مراجعه به بیمارستان و مطب پزشک خودداری کنند.

◀ جلوگیری از زمین خوردن بسیار مهم است: اطمینان حاصل کنید که در محیط خانه‌ی شما مانعی که منجر به سقوط شود وجود ندارد.

◀ اگر برای شما داروی پوکی استخوان (از جمله مکمل‌های کلسیم و ویتامین D) تجویز شده است آن را قطع نکنید و در صورت نگرانی با پزشک خود مشورت کنید.

◀ مطابق شرایط توصیه شده ترجیح بر آن است که در خانه بمانید. اگر لازم است به پزشک خود مراجعه کنید یا به تجدید نسخه نیاز دارید، سعی کنید به جای آن با استفاده از تلفن کار خود را انجام داده و حضور در مطب یا بیمارستان را به حداقل برسانید.

◀ سعی کنید تا ارتباط خود را با خانواده و دوستان از طریق تلفن یا ایمیل حفظ کنید، جداسازی فیزیکی و پرهیز از ارتباط حضوری به معنای انزوای اجتماعی و دوری از افراد نیست.

◀ از درخواست کمک برای انجام خرید مایحتاج ضروری، تهیه داروها یا سایر موارد خودداری نکنید.



اگر نوبت ویزیت پزشک جهت تزریق داروی پوکی استخوان شما لغو شده یا اینکه شما در این زمان تمایل به حضور در مرکز درمانی برای تزریق دارو ندارید، تأخیر موقت در درمان، تأثیر طولانی مدت بر سلامت استخوان شما نخواهد داشت. اما اگر داروی دنوزوماب را مصرف می‌کنید، مهم است که تزریق دارو بیش از چهار هفته به تعویق نیفتد، زیرا اثرات درمانی آن به سرعت از بین می‌رود. در این صورت حتماً در اسرع

وقت با پزشک خود تماس بگیرید و مجدداً برای مراجعه و دریافت درمان برنامه‌ریزی کنید. اگر احساس ناخوشی دارید و داروهای خود را مصرف نکرده‌اید، فراموش نکنید که به محض احساس بهبودی مصرف معمول داروهای خود را از سر بگیرید.

لازم به ذکر است که:

- ◀ ابتلا به پوکی استخوان خطر ابتلا به ویروس کرونا را افزایش نمی‌دهد.
- ◀ اگر چه در این زمان وجود نگرانی و اضطراب زیاد قابل درک است، اما اطمینان داشته باشید که اکثر افرادی که ویروس کرونا را می‌گیرند، فقط به بیماری خفیف مبتلا می‌شوند و در خانه بهبودی می‌یابند.

محافظت اجتماعی، جداسازی اجتماعی و ماندن در خانه

- بر اساس توصیه‌های عمومی شما باید یکی از موارد زیر را انجام دهید:
- ◀ محافظت اجتماعی: در صورتی که عوارض ویروس کرونا برای شما بالاست
 - ◀ جداسازی اجتماعی: در صورتی که شما یا فردی که با او زندگی می‌کنید دارای علامت باشد
 - ◀ ماندن در خانه: مگر در مواردی که ضروری باشد، در منزل خود بمانید.

محافظت اجتماعی (Social Shielding)

محافظت اجتماعی به معنای ماندن در خانه و جلوگیری از هرگونه تماس چهره به چهره به مدت ۱۲ هفته است. اگر مطمئن نیستید که محافظت اجتماعی در مورد شما مصداق دارد یا مراقبین بهداشتی تماس بگیرید.



در صورتی که مشکل تنفسی جدی دارید

اگر به دلیل شکستگی‌های متعدد ستون فقرات و تغییر قابل توجه در شکل بدن، مشکلات تنفسی جدی دارید، توصیه می‌کنیم محافظت اجتماعی را جدی بگیرید. زیرا در صورت ابتلا به ویروس کرونا ممکن است خطر بالاتری برای ابتلا به عوارض آن داشته باشید.

در صورتی که کمی مشکل تنفسی دارید

همه افراد با مشکلات تنفسی به دلیل شکستگی ستون فقرات، نیازی محافظت اجتماعی ندارند. اگر مشکلات جزئی در تنفس دارید، احتمال بروز عوارض کمتر است.

در صورتی که بالای ۷۰ سال هستید یا دیگر مشکلات زمینه‌ای دارید

در صورت ابتلا به ویروس کرونا ممکن است در معرض خطر بالای عوارض قرار بگیرد و باید از محافظت اجتماعی استفاده کنید.

در صورتی که دنوزوماب مصرف می‌کنید

نیاز به در نظر گرفتن ملاحظات خاصی برای محافظت خود از عفونت وجود ندارد و مصرف دارو را ادامه دهید.

برخی از داروهای خانواده دنوزوماب می‌توانند سیستم ایمنی بدن را سرکوب کنند. ولی شواهد کافی مبنی بر اینکه دنوزوماب هم سیستم ایمنی را سرکوب می‌کند، وجود ندارد.

جداسازی اجتماعی (Social Isolating)

در صورتی که در منزل فردی وجود دارد که علائم کرونا دارد شما باید برای ۷ یا ۱۴ روز یا حتی بیشتر با توجه به شرایط خود، خانه را ترک نکنید. در صورت امکان این شامل خرید غذا یا دیگر مایحتاج نیز می‌شود. برای ورزش کردن می‌توانید از خانه خارج شوید ولی فاصله ایمن را با دیگران رعایت کنید.



ماندن در خانه (Stay at Home)

اگر شرایط محافظت اجتماعی یا جداسازی اجتماعی را ندارید دستورالعمل این است که همیشه در خانه بمانید، به جز:

- ◀ در موارد ضروری، به عنوان مثال برای خرید مواد غذایی ضروری و دارویی، که آن را نیز تا حد ممکن به حداقل کاهش دهید.
- ◀ انواع ورزش و فعالیت را، به تنهایی یا با اعضای خانواده خود، در طی روز انجام دهید.
- ◀ به افراد آسیب پذیر در تأمین نیازهای دارویی و ... یا مراقبت از خود کمک کنید
- ◀ فقط زمانی به محل کار بروید که نمی‌توانید در خانه کار کنید.

کنترل استئوپروز و سلامت استخوان

تأخیر در مصرف دارو

با توجه به نوع داروی مصرفی خود به این موارد توجه کنید:

تزریق دنوزوماب

- ◀ مهم است که تزریق بعدی شما بیش از چهار هفته به تعویق نیفتد، زیرا اثرات درمانی دارو به سرعت از بین می‌روند.
- ◀ شما می‌توانید تزریق‌های مکرر را تا چهار هفته زودتر انجام دهید، بنابراین برنامه شما انعطاف پذیری دارد.

تزریق زولدرونیک اسید

- ◀ تأخیر چند ماهه این دارو خطر شکستگی استخوان را افزایش نمی‌دهد و باعث نمی‌شود تراکم استخوان شما به میزان قابل توجهی کاهش یابد.
- ◀ زولدرونیک اسید یک داروی طولانی اثر است. این دارو بیش از ۱۲ ماه و احتمالاً بیش از ۲۴ ماه در بدن شما باقی می‌ماند.
- ◀ اگر کلسیم و ویتامین D برای شما تجویز شده است، حتی اگر تزریق داروی شما به تأخیر افتاده است، مصرف آنها را ادامه دهید.

تزریق ایباندرونیک اسید

- ◀ تأخیر چند ماهه تزریق این دارو خطر شکستگی استخوان را افزایش نمی‌دهد و باعث نمی‌شود تراکم استخوان شما به میزان قابل توجهی کاهش یابد.
- ◀ ایباندرونیک اسید یک داروی طولانی اثر است.
- ◀ اگر کلسیم و ویتامین D برای شما تجویز شده است، حتی اگر تزریق داروی شما به تأخیر افتاده است، مصرف آنها را ادامه دهید.

تزریق تریپاراتاید

- ◀ تأخیر کوتاه مدت در تزریق روزانه شما روی سلامتی استخوان شما تأثیر نخواهد گذاشت.
- ◀ اگر کلسیم و ویتامین D برای شما تجویز شده است، حتی اگر تزریق داروی شما به تأخیر افتاده است، مصرف آنها را ادامه دهید.

مصرف قرص‌های تجویز شده

- 
- ◀ اگر در طی چند هفته تعدادی از دوزها را از دست بدهید، بعید است سلامت کلی استخوان شما تحت تأثیر قرار گیرد.
 - ◀ اگر شما نیاز به گرفتن نسخه خود داشته ولی ناخوش هستید، یا در شرایط جداسازی فردی و یا محافظت اجتماعی هستید، از خانواده، دوستان یا همسایه بخواهید تا به شما در تهیه دارو کمک کند.
 - ◀ در صورتی که گروه‌های داوطلب در محله شما وجود دارند می‌توانید از آنها برای تهیه دارو کمک بگیرید.
 - ◀ اگر کلسیم و ویتامین D برای شما تجویز شده است، حتی اگر مصرف داروهای دیگر شما به تأخیر افتاده است، مصرف آنها را ادامه دهید.

قرار ملاقات حضوری

در شرایط کنونی توصیه می‌شود ویزیت‌های پزشک معالج به صورت حضوری به حداقل ممکن کاهش یابد. این امر به منظور کاهش فشار بر سیستم بهداشتی است و شما را از قرار گرفتن غیرضروری در معرض ویروس کرونا ایمن می‌کند.

اگر قرار ملاقات شما به تعویق افتاد یا لغو شد

به این دلیل است که در حال حاضر تصمیم گیری اورژانسی در مورد سلامت استخوان شما لازم نیست. بعید است که این تأخیر بر سلامت استخوان شما و احتمال شکستن استخوان در طولانی مدت تأثیر بگذارد. اما مهم است که وقتی شرایط بهبود پیدا کرد، در اولین فرصت نوبت ملاقات جدید بگیرید.

اگر ملاقات با پزشک یا بیمارستان لازم است

باید اطمینان حاصل شود که در حین ویزیت از قرار گیری در معرض ویروس محافظت می‌شوید.



اگر از قبل نوبت ویزیت پزشک دارید و پیامی مبنی بر لغو آن دریافت نکرده‌اید.

ابتدا وب سایت بیمارستان یا پزشک خود را بررسی و یا با آنجا تماس بگیرید. در حال حاضر، پذیرش مطب‌ها یا بیمارستان‌ها بسیار شلوغ هستند، بنابراین برای گرفتن وقت ویزیت در ماه‌های آینده با نزدیک شدن به زمان ویزیت با آنها تماس بگیرید.

قرار ملاقات تلفنی

بسته به وضعیت شما، ممکن است به جای ویزیت حضوری، ویزیت تلفنی به شما پیشنهاد شود. محتوای تماس تلفنی بستگی به وضعیت شما و خطر شکستن استخوان دارد.

اگر خطر شکستگی استخوان زیاد است

به عنوان مثال، اگر داروی استروئیدی، مانند پردنیزولون، مصرف می‌کنید، دچار شکستگی هیپ یا شکستگی ستون فقرات شده‌اید، ممکن است پزشک شما با طرح سؤالاتی تصمیم درمانی را اتخاذ کرده و برای شما دارو تجویز کند.

اگر خطر شکستگی استخوان کمتر باشد

ممکن است پزشک شما تصمیم بگیرد که صبر کند تا قبل از تصمیم‌گیری در مورد درمان، سنجش تراکم استخوان یا ارزیابی به صورت حضوری انجام شود. دلیل این امر این است که در حال حاضر تصمیم‌گیری اورژانسی برای درمان لازم نیست.

اگر در حال دریافت داروی تزریقی هستید

ممکن است پزشک معالج جایگزین دیگری را برای شما قرار دهد.

خطر شکستگی استخوان

چه شما در شرایط محافظت اجتماعی باشید، چه ایزوله شوید و چه فقط در خانه بمانید، هنوز هم می‌توانید برای مراقبت از سلامتی استخوان خود اقدامات لازم را انجام داده و خطر شکستگی استخوان را کاهش دهید.

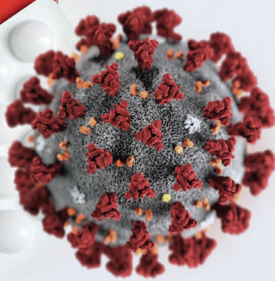
- ◀ اطمینان حاصل کنید که یک رژیم غذایی متعادل با کلسیم و پروتئین کافی داشته باشید.
- ◀ راه‌هایی برای دریافت ویتامین دی پیدا کنید.
- ◀ ورزش مؤثر بر استخوان‌ها را روزانه برای خود انتخاب کنید و اطمینان یابید چگونه می‌توانید ورزش را با توجه به شرایط استخوان‌های خود و به شکلی بی خطر انجام دهید، به خصوص اگر دچار شکستگی ستون فقرات هستید.



- ◀ اگر کلسیم و ویتامین D برای شما تجویز شده است، مصرف آنها را ادامه دهید.
- ◀ از مصرف الکل خودداری کنید.
- ◀ از کشیدن سیگار خودداری کنید.
- ◀ برای محافظت از استخوان خود به این فکر کنید که چگونه می‌توانید از سر خوردن، لغزش و به زمین افتادن جلوگیری کنید.
- ◀ در صورت امکان، از نشستن طولانی مدت اجتناب کنید تا ماهیچه‌های شما تقویت شوند.
- ◀ درباره مراقبت از استخوان‌های خود اطلاعات بیشتری کسب کنید.

دریافت مسکن

شما همچنان می‌توانید در صورت نیاز از مسکن‌ها برای کاهش درد استفاده کنید.



ایبوپروفن و کرونا ویروس

- ◀ در حال حاضر شواهد نشان می‌دهد اگر علائم ویروس کرونا را دارید، باید به جای ایبوپروفن (بروفن)، استامینوفن مصرف کنید. مگر اینکه پزشک به شما گفته باشد که استامینوفن برای شما مناسب نیست.
- ◀ اگر در حال مصرف ایبوپروفن (یا داروی التهابی غیر استروئیدی دیگری) هستید، به توصیه پزشک، نیازی به قطع آن نخواهید داشت مگر اینکه پزشک به شما توصیه کند.
- ◀ در حال حاضر، هیچ شواهد پزشکی قوی در مورد تأثیر ایبوپروفن (بروفن) بر ویروس کرونا وجود ندارد.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



مرکز تحقیقات استخوان‌پروزی
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم

emri.tums.ac.ir/ORC