

راشیتیس یا نرمی استخوان Rickets چیست

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلاء به راشیتیس یا نرمی استخوان هستند

علائم راشیتیس یا نرمی استخوان

درمان نرمی استخوان

پیشگیری از بروز راشیتیس

- راشیتیس یا نرمی استخوان یک بیماری استخوانی در بچه ها است که موجب ضعیف شدن استخوان، پاهای پرانتری، و تغییر شکل در اندام ها میشود. در این بیماران به دلایلی کلسیم، فسفر یا ویتامین دی به اندازه کافی در اختیار تولید استخوان قرار نمیگیرد.
- چه کسانی بیشتر در معرض ابتلاء به راشیتیس یا نرمی استخوان هستند
- افراد زیر بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به نرمی استخوان هستند
- شیر مادر ویتامین دی زیادی ندارد پس اگر بچه ای به مدت طولانی فقط از شیر مادر تغذیه کند ممکن است در خطر ابتلاء به راشیتیس باشد.
 - مصرف کم کلسیم
 - قرار نگرفتن در معرض تابش آفتاب : ویتامین دی در پوست بدن انسان و با تابش نور آفتاب ساخته میشود پس تابش ناکافی نور خورشید میتواند زمینه ساز راشیتیس باشد
 - کسانی که پوست تیره دارند نیاز به نور بیشتری برای ساخت ویتامین دی دارند و بیشتر در نور کم بیشتر در معرض کمبود ویتامین دی قرار میگیرند
 - کسانی که به لاکتوز حساسیت درند به علت مصرف ناکافی لبنیات میتوانند در معرض خطر این بیماری قرار بگیرند

علائم راشیتیس یا نرمی استخوان

مهمترین آنها عبارتند از خواب آلودگی، شلی و ضعف عضلانی، تاخیر در رشد، پای پرانتری و مچ دست کلفت است. در موارد شدید ممکن است شکل قفسه سینه بچه تغییر کند. تشنج هم از دیگر علائم حالات شدید بیماری است. پزشک معالج بعد از معاینه بیمار، از رادیوگرافی استخوان ها و آزمایشات خون برای کمک به تشخیص استفاده میکند.

درمان نرمی استخوان

درمان این بیماری با تجویز کلسیم و ویتامین دی است. معمولاً چند ماه طول میکشد تا وضعیت بیمار به حد طبیعی برسد. بسیاری تغییر شکل های اندام مانند پای پرانتری با درمان دارویی خود بخود خوب میشوند. در حالات شدید تغییر شکل استخوان ها ممکن است نیاز به درمان جراحی داشته باشد. با این حال بعضی تغییر شکل های استخوانی که در لگن یا قفسه سینه بوجود میاید و یا مشکلات قدی که برای بیمار بوجود آمده ممکن است برای همیشه برای وی باقی بمانند.

پیشگیری از بروز راشیتیس

- با انجام اقدامات زیر میتوان مانع از بروز بسیاری از موارد بیماری شد
- در بچه هایی که فقط شیر مادر مصرف میکنند باید روزانه ویتامین دی بصورت قطره مکمل استفاده کنند. اگر مادر شیرده هم ویتامین دی بیشتری مصرف کند میزان آن در شیر وی بیشتر میشود.
- بچه ها نیاز دارند تا روزی دو لیوان شیر مصرف کنند. این مقدار در نوجوانان باید به روزی ۳-۵ لیوان افزایش پیدا کند.
- در بچه هایی که به شیر حساسیت دارند باید کلسیم را بصورت مکمل های غذایی به بچه داد.

ارتوپدی به عنوان شاخه ای از علم پزشکی که عهده دار تشخیص و درمان بیماری های استخوان و مفاصل و دیگر بافت های اندام ها است دائماً در حال تغییر و پیشرفت است. سایت ایران ارتوپد حداکثر سعی خود را در به روز کردن اطلاعات ذکر شده به عمل میآورد.