

راشیتیسسم یا نرمی استخوان
یک بیماری استخوانی در بچه هاست
که موجب تضعیف شدن استخوان ،
پاهای پرانتری و تغییر شکل در اندام
ها میشود . در این بیماران به دلایلی
کلسیم ، فسفر یا ویتامین D به اندازه
ی کافی در اختیار تولید استخوان
قرار نمیگیرد .

افراد زیر بیشتر در معرض ابتلا به
راشیتیسسم یا نرمی استخوان
هستند :

_شیر مادر ویتامین D زیادی ندارد
پس اگر بچه ای به مدت طولانی فقط
از شیر مادر تغذیه کند ممکن است
در خطر ابتلا به راشیتیسسم باشد .

_قرار نگرفتن در معرض تابش افتاب
: ویتامین D در پوست بدن انسان و
با تابش نور افتاب ساخته میشود ،
پس تابش نور ناکافی خورشید
میتواند زمینه ساز راشیتیسسم باشد .
_کسانی که پوست تیره دارند نیاز به
نور بیشتری برای ساخت ویتامین D
دارند و در نور کم بیشتر در معرض
کمبود ویتامین D قرار میگیرند .

_کسانی که به لاکتوز حساسیت
دارند به علت مصرف نا کافی لبنیات
میتوانند در معرض خطر این بیماری
قرار بگیرند .

علائم راشیتیسسم و نرمی
استخوان :

مهم ترین آنها عبارتند از : خواب
آلودگی ، شلی و ضعف عضلانی ،
تاخیر در رشد ، پای پرانتری و مچ
دست کلفت ، تشنج . در موارد
شدید ممکن است شکل قفسه سینه
بچه تغییر کند .

درمان راشیتیسسم :

درمان این بیماری تجویز کلسیم و
ویتامین D است .معمولا چند ماه
طول میکشد تا وضعیت بیمار به حد
طبیعی برسد . بسیاری از تغییر شکل
های اندام مانند پای پرانتری با درمان

دارویی خود به خود خوب میشوند .
در حالات شدید تغییر شکل
استخوان که در لگن یا قفسه سینه
به وجود می آید و یا مشکلات قدی
که برای بیمار به وجود آمده ممکن
است برای همیشه با وی باقی بماند .

پیشگیری از بروز راشیتیس

با انجام اقدامات زیر میتوان مانع از
بروز بسیاری از موارد بیماری شد :

_بچه هایی که فقط شیر مادر مصرف
میکنند باید روزانه ویتامین D به
صورت قطره ی مکمل استفاده کنند
. اگر مادر شیرده هم ویتامین D
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 سه تا پنج
لیوان افزایش پیدا کند .

_در بچه هایی که به شیر حساسیت
دارند باید کلسیم را به صورت مکمل
غذایی به بچه داد .

راشیتیس ، ریکتز یا نرمی استخوان



منابع :

۱. پرستاری کودکان ، مارلو، مترجم : (سونیا آرزومانیاس)
۲. درسنامه پرستاری کودکان ، وونگ ، مترجم : (مهناز سنجری ، سونیا آرزومانیاس)

