

آنچه مانع از ابتلا به پوکی استخوان میشود در واقع دوری از عوامل خطری است که تحت عنوان عوامل خطر قابل کنترل از آنها یاد میشود.

- ۱- کنترل مناسب وزن- از لاغری یا چاقی بیش از حد اجتناب کنید.
- ۲- داشتن تغذیه مناسب: مصرف صحیح مواد غذایی بویژه غذاهای حاوی کلسیم و ویتامین-د.
- ۳- انجام فعالیت فیزیکی مداوم و متعادل، حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه روش مناسبی جهت جلوگیری از پوکی استخوان است.

۴- کنترل مصرف داروهایی که سبب پوکی استخوان میشوند: در این مورد حتماً با پزشک خود مشورت کنید تا داروهای مکمل در پیشگیری از پوکی استخوان را برای شما تجویز کند.

کلسیم

کلسیم برای عملکرد مناسب قلب، عضلات و اعصاب و لخته شدن خون لازم است. مقدار ناکافی کلسیم سبب پوکی استخوان می شود. کمتر از نیمی از زنان و دختران جوان روزانه مقدار کافی کلسیم برای سلامت استخوانها مصرف می کنند.

بالغین زیر ۵۰ سال روزانه به ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارند. نیاز روزانه بالغین بالای ۵۰ سال، ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم می باشد. اگر نمی توانید با رعایت رژیم صحیح غذایی به میزان کافی به بدن خود کلسیم برسانید، حتماً از مکمل های کلسیم استفاده کنید.

کلسیم در لبنیات (شیر، ماست و پنیر) ماهی های نرم استخوان مثل ماهی آزاد، ساردین و کیلکا، سبزیهای تازه، خشکبار، حبوبات و سویا وجود دارد.

ویتامین-د

ویتامین-د برای جذب کلسیم در بدن ضروری است. بدون مقادیر کافی ویتامین-د، بدن قادر به جذب کلسیم از مواد غذایی نیست و کلسیم مورد نیاز خود را از استخوانها برداشت خواهد نمود. ویتامین-د از دو منبع تامین می شود:

- ۱) تابش نور مستقیم آفتاب به پوست
 - ۲) رژیم غذایی، ویتامین-د در شیر غنی شده، زرده تخم مرغ، ماهی آبهای شور و جگر نیز وجود دارد.
- بالغین زیر ۵۰ سال روزانه به ۸۰۰-۴۰۰ واحد ویتامین-د (شکل قابل جذب ویتامین-د) و بالغین بالای ۵۰ سال روزانه به ۱۰۰۰-۸۰۰ واحد ویتامین-د نیاز دارند.

در فصل زمستان که کمتر از خانه خارج می شوید و کمتر در معرض نور آفتاب قرار می گیرید باید مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین-د را افزایش دهید.

با افزایش سن از توانایی پوست برای ساختن ویتامین-د کاسته می شود بنابراین لازم است در افراد مسن از دارو برای تامین مقادیر کافی ویتامین-د استفاده شود.

ورزش

ورزش نیز برای سلامت استخوان مهم است. ورزش منظم در دوران کودکی و نوجوانی به داشتن استخوانهای سالم کمک می کند. بهترین ورزش برای استخوانها ورزشهای همراه با تحمل وزن مثل پیاده روی، پرش و بالا رفتن از پله است. اگر در دوران بزرگسالی خود غالباً بی تحرک بوده اید قبل از شروع ورزش با پزشک خود مشورت کنید.

پوکی استخوان را بشناسیم



شبکه کشوری
تخصصیات و استاورژی



مركز تخصصی
تحقیق و پیشگیری از پوکی استخوان



مركز تخصصی
سلامت استخوانها



مركز تخصصی
سلامت استخوانها



مركز تخصصی
سلامت استخوانها



مركز تخصصی
سلامت استخوانها



پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان یا استئوپروز به کاهش توده استخوانی و ضعیف و سست شدن بافت استخوان گفته میشود. این حالت سرانجام به شکستن استخوان منتهی خواهد شد.

نمای ریز استخوان مثل کندوی عسل میباشد که دارای تیفه هایی با فضاهای مشخص است.

هنگامی که پوکی استخوان رخ میدهد فضاهای این تیفه بزرگتر شده و استخوان تو خالی میشود.

بدین ترتیب استخوانها نازک و شکننده شده با کوچکترین ضربه و یا حتی خودبخود میشکنند.

علائم پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان بیماری خاموش نامیده میشود، زیرا در مراحل اولیه آن، علائمی ندارد و همین امر تشخیص را با مشکل مواجه میکند. در واقع پوکی استخوان با عوارض خود مشخص میشود که عبارتند:

- ☆ شکستگی خودبخودی با کمترین ضربه به استخوانها، بویژه در نواحی کمر، لگن و مچ دست
- ☆ درد شدید کمر در نقطه‌های خاص که میتواند بر شکستگی مهره دلالت کند.
- ☆ قوز پشت که موجب انحنای پشت میشود.
- ☆ کوتاه شدن قد نسبت به قد دوران جوانی به میزان

بیش از ۲/۵ سانتیمتر

چه عواملی سبب ایجاد پوکی استخوان می شوند

(الف) - عواملی که قابل کنترل و پیشگیری نمیباشند

۱ - جنسیت- شیوع پوکی استخوان در زنان بیشتر از مردان است. همچنین شکستگی ناشی از پوکی استخوان نیز در زنان تقریباً ۴ برابر مردان است. روند کاهش تراکم استخوان در مردان از سرعت کمتری برخوردار است. البته پس از سن ۶۵-۷۰ سالگی این روند در زنان و مردان برابر میشود.

۲- سن: با افزایش سن احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر میشود.

۳- یائسگی: در هنگام یائسگی تولید هورمون استروژن از تخمدانها متوقف میشود. بدین ترتیب پس از یائسگی، سرعت کاهش توده استخوانی بالا میرود. زنانی که قبل از سن ۴۵ سالگی پائمه میشوند یا آنها که تخمدانهایشان با جراحی برداشته میشود بیشتر در معرض پوکی استخوان هستند.

۴- سابقه خانوادگی بیماری: وراثت بر تراکم توده استخوانی و سرعت کاهش آن اثر دارد.

۵- نوع استخوان بندی: استخوان بندی ظریف و کوچک داشتن قد کوتاه و یا لاغر بودن فرد را مستعد پوکی استخوان میسازد.

۶- نژاد: برخی از نژادها مثل ساکنین اروپای شمالی یا آسیای جنوب شرقی بیشتر در معرض پوکی استخوان هستند.

۷- ابتلا به برخی از بیماریها، بیماریهایی نظیر بیماری غده تیروئید (پرکاری تیروئید)، بیماری غده پاراتیروئید (پرکاری یا کم کاری)، بیماری غدد جنسی (کم کاری) و بیماری غدد فوق کلیوی (کم کاری یا پرکاری) میتوانند فرد را در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دهند.

(ب) - عواملی که قابل کنترل و پیشگیری هستند:

۱- وزن: داشتن وزن بسیار کم (نسبت به وزن طبیعی برای سن و قد) سبب کم شدن قدرت استخوانها میشود.

۲- نداشتن تحرک- عدم تحرک و کم بودن فعالیت بدنی روند کاهش توده استخوانها را تسریع میکند.

۳- کمبودهای تغذیه ای: مصرف ناکافی کلسیم و ویتامین D استخوانها را مستعد کاهش تراکم میسازد.

۴- دخالیات: مصرف سیگار از جمله عواملی است که نقش آن در بروز پوکی استخوان ثابت شده است.

۵- استفاده طولانی از برخی داروها نظیر کورتون، لووتیروکسین (در درمان کم کاری تیروئید بکار میرود)، کاربامازپین (داروی ضد تشنج) و هپارین (جهت رقیق کردن خون و جلوگیری از تشکیل لخته بکار میرود) سبب کاهش تراکم استخوانها میشوند

افرادی که یک یا چند مورد از عوامل ایجاد کننده پوکی استخوان را دارند مانند زنان بالای ۶۵ سال و مردان بالای ۷۰ سال، زنانی که دچار پائسگی زودرس (کمتر از ۴۵ سال) شده اند و افرادی با سابقه خانوادگی بیماری پوکی استخوان، بهتر است درباره این بیماری با پزشک خود مشورت کنند.

همچنین افرادی که در اثر ضربه خفیف دچار شکستگی شده و نیز افرادی که داروهای ذکر شده را مصرف می کنند یا مبتلا به بیماری های مورد اشاره هستند، لازم است در این مورد به پزشک مراجعه کنند.