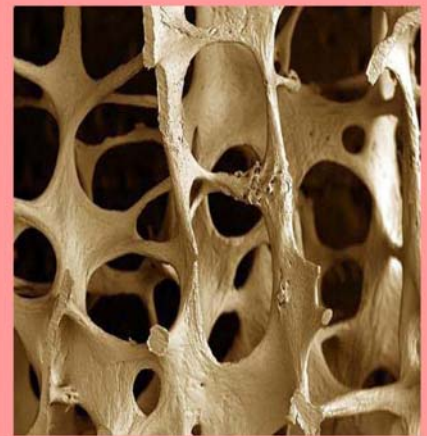


پوکی استخوان و راههای پیشگیری از آن



پیشگیری

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: اجتناب از لاغری یا چاقی بیش از حد.
- 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 پیاده‌روی 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، اعصاب و انعقاد خون لازم است. مقدار ناکافی

کلسیم سبب پوکی استخوان می‌شود ولی فقط از نیمی از زنان و دختران جوان روزانه مقدار کافی کلسیم برای سلامت استخوانها مصرف می‌کنند.

بالغین زیر ۵۰ سال روزانه به ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارند. نیاز روزانه بالغین بالای ۵۰ سال ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم می‌باشد. اگر نمی‌توانید با رعایت رژیم صحیح غذایی به میزان کافی به بدن خود کلسیم برسانید، حتماً از مکمل‌های کلسیم استفاده کنید. کلسیم در لبنیات (شیر، ماست و پنیر)، ماهی‌های نرم استخوان مثل ماهی آزاد، سارین و کلیکا، 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 تأمین می‌شود:

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

در فصل زمستان که کمتر از خانه خارج می‌شوید و کمتر در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرید باید مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین د را افزایش دهید. با افزایش سن از توانایی پوست برای ساختن ویتامین د کاسته می‌شود. بنابراین لازم است در افراد مسن از مکمل‌ها برای تأمین 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 می‌کند. بهترین ورزش برای استخوان‌ها ورزش‌های همراه با تحمل وزن مثل پیاده‌روی، پرش و بالا رفتن از پله است. اگر در دوران بزرگسالی خود غالباً بی‌تحرک بوده‌اید قبل از شروع ورزش با پزشک خود مشورت کنید.



پوکی استخوان چیست؟

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



نمای ریز استخوان مثل کندوی عسل می‌باشد که دارای تیغه‌هایی با فضاهای مشخص است. هنگامی که پوکی استخوان رخ می‌دهد فضاهای این تیغه بزرگتر شده و استخوان توخالی 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، علامتی ندارد و همین امر تشخیص را با مشکل مواجه می‌سازد. در واقع پوکی استخوان با عوارض خود مشخص می‌شود که عبارتند از:

- * شکستگی خودبخودی یا کمترین ضربه به استخوان‌ها، بویژه در نواحی کمر، لگن و مچ دست.
- * درد شدید کمر در نقاط 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 می‌شوند؟

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 سنین ۷۰ - ۶۵ سالگی این روند در زنان و مردان برابر می‌شود.

۲ - سن: 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. زمانی که قبل از سن ۴۵ سالگی یائسه می‌شوند یا کسانی که تخمدانهایشان با جراحی برداشته می‌شود بیشتر در معرض پوکی استخوان هستند.

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

۵ - نوع استخوان‌بندی 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 بیماری‌ها نظیر بیماری غده تیروئید (پرکاری تیروئید)، بیماری غده پاراتیروئید (پرکاری یا کم‌کاری)، بیماری غده جنسی (کم‌کاری) و بیماری غدد فوق‌کلیوی (کم‌کاری یا پرکاری) می‌تواند 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 تغذیه‌ای: مصرف ناکافی کلسیم و ویتامین د استخوانها را مستعد کاهش تراکم می‌سازد.

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

۵ - استفاده طولانی از برخی داروها نظیر کورتون، 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، زنان بالای ۶۵ سال و مردان بالای ۷۰ سال، زمانی که دچار یائسگی زودرس (کمتر از ۴۵ سال) شده‌اند، افرادی با سابقه خانوادگی بیماری پوکی استخوان و همچنین افرادی که در اثر ضربه خفیف دچار شکستگی شده‌اند بهتر است درباره این بیماری با پزشک خود مشورت کنند.

