



پوکی استخوان و شکستگیهای ناشی از آن یک بحران جهانی است

پوکی استخوان یا **استئوپروز**، عبارت از حالتیست که در اثر تخریب بافت استخوانی، توده استخوان کاهش یافته سرانجام به شکستگی استخوان منجر می‌شود. توده‌ی استخوانی هر فرد معمولاً در ۳۰ تا ۳۵ سالگی به بیشترین حد خود می‌رسد. پس از این سن، کم شدن توده استخوان به صورت یک روند طبیعی آغاز می‌شود. در واقع با افزایش سن، مقدار استخوانی که تخریب می‌شود، بیشتر از مقداری است که ساخته می‌شود. بدین ترتیب، استخوانها نازک و شکننده می‌شوند. پوکی استخوان، بیماری خاموش نیز نامیده می‌شود، زیرا ممکن است شما متوجه هیچ علامتی نشوید. طی سالها ممکن است استخوانهایتان را از دست بدهید، اما ندانید که پوکی استخوان دارید، تا زمانی که ناگهان یکی از استخوانهایتان بشکند

سن شروع و شیوع پوکی استخوان:

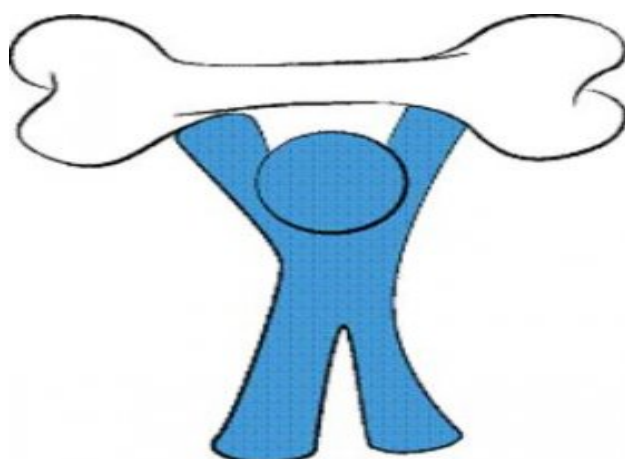
در زنان پوکی استخوان چهار برابر مردان دیده می‌شود. در سالهای بعد از یائسگی، مخصوصاً در سالهای اول، معمولاً قدرت استخوان با سرعت زیادی کاهش می‌یابد. سپس این سرعت کم می‌شود ولی روند پوکی استخوان ادامه می‌یابد. زنان، مخصوصاً آنها که بیشتر از ۶۰ سال دارند بیشترین مبتلایان به پوکی استخوان‌اند. در مردان با افزایش سن، کاهش ناگهانی و عمده‌ی هورمونهای جنسی، چنان که در زنان اتفاق می‌افتد، پیش نمی‌آید. کاهش تراکم و قدرت استخوان در آنها خیلی آهسته‌تر اتفاق می‌افتد. اما در ۶۵ تا ۷۰ سالگی، زنان و مردان با یک سرعت استخوانهای خود را از دست می‌دهند.

علائم و عوارض پوکی استخوان:

در مراحل اولیه‌ی بروز پوکی استخوان، علائم آن به ندرت ظاهر می‌شود، که این ظاهر نشدن علائم تشخیص بیماری را دشوار می‌کند. پوکی استخوان در مراحل بعدی موجب بروز مسائل زیر می‌گردد:

- شکستگی خود به خود یا با کمترین ضربه بر استخوانها مخصوصاً در نواحی ران و لگن، کمر و ستون مهره‌ها که غالباً این اولین علامت است.
- کمر درد شدید در نقطه‌ای خاص که نشانه شکستگی ست.
- قوز پشت که موجب انحنای پشت یا قوز درآوردن می‌شود.
- کوتاه شدن قد.

بعضی از محققان عقیده دارند افتادن دندانها در سالهای بالا نیز ناشی از همین پوکی استخوان است از نمونه‌های شکستگیهای خود به خودی این است که شاید روزی که فرد خم می‌شود تا ساک خرید روزانه‌اش را بردارد و به خرید برود، دردی شدید در پهلویش احساس می‌کند و بعداً متوجه می‌شود که دنده‌ای شکسته دارد. وقتی بیماری خیلی شدید باشد، فشارهای خفیفی مثل خم شدن به جلو، بلند کردن جاروبرقی، عطسه یا سرفه کردن می‌تواند باعث شکستگی مهره شود. شکستگیهای ناحیه لگن، معمولاً در اثر افتادن و سقوط کردن فرد رخ می‌دهند.



پوکی استخوان و شکستگیهای ناشی از آن یک بحران جهانی است

عوامل مستعد کننده پوکی استخوان کدامند؟

الف : عوامل مستعد کننده‌ای که قابل کنترل نیستند :

- جنسیت: زنان بسیار بیشتر از مردان به پوکی استخوان و شکستگی ناشی از آن دچار می‌شوند. (در واقع ۴ برابر آقایان). زیرا زنان از ابتدا تراکم استخوان کمتری دارند و بیشتر هم عمر می‌کنند.
- سن: با افزایش سن احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر می‌شود.
- شروع یائسگی: استروژن هورمون زنانه‌ای است که از کاهش توده‌ی استخوان جلوگیری می‌کند. تولید استروژن در تخمدانها بعد از یائسگی متوقف می‌شود، در نتیجه، از دست رفتن توده‌ی استخوان تسریع می‌شود. زنانی که یائسگی زود رس دارند (قبل از ۴۵ سالگی)، مانند بانوانی که تخمدانهای آنها را با جراحی برداشته‌اند بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان‌اند.
- سابقه‌ی خانوادگی: وراثت بر مقدار استخوانهای شما و سرعت از دست دادن آنها تأثیر دارد، اگر مادر شما شکستگی لگن یا مهره، ساعد و... داشته باشد، احتمال ابتلای شما به شکستگی ۲ برابر افراد دیگر است.
- استخوان‌بندی ظریف و کوچک: بانوانی که دارای استخوانهای کوچک بوده، کوتاه قد و یا لاغراند، به خاطر وجود توده‌ی استخوانی کمتر، مستعد بروز پوکی استخوان‌اند.
- نژاد: بانوان اروپایی شمالی یا افراد ساکن آسیای جنوب شرقی، بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان‌اند.
- بعضی از بیماریها: بیماریهایی نظیر بیماری تیروئید، پاراتیروئید، غدد جنسی، و غدد فوق کلیوی می‌توانند به پوکی استخوان منجر شوند.

ب : عوامل فطری که می‌توانید آنها را کنترل کنید:

- وزن: وزن کم بانوان بسیار لاغر باعث کم شدن قدرت استخوان هم می‌شود (زنانی که دارای اضافه وزن‌اند، معمولاً در معرض خطر نیستند ولی احتمال ابتلا به ناراحتی‌های دیگر در آنها زیاده‌تر است).
- ورزش نکردن: فعالیت نداشتن، کاهش توده‌های استخوان را تسریع می‌کند. ورزش مناسب به افزایش مقدار استخوان و سلامت بیشتر شما کمک می‌کند.
- کمبود کلسیم در برنامه‌ی غذایی: کلسیم استخوانها را قدرتمند می‌کند. اگر به قدر کافی کلسیم مصرف نمی‌کنید بدن شما سلولهای استخوانی را تخریب می‌کند تا کلسیم مورد نیاز خود را از آنها به دست آورد.
- سیگار کشیدن: زنانی که سیگار می‌کشند بیشتر از آنها که سیگار نمی‌کشند به پوکی استخوان (و سایر بیماریها) دچار می‌شوند.
- بعضی داروهای تجویزی نظیر کورتس که در درمان آرتروز و آسم استفاده می‌شود (از دکتر خود در این مورد سؤال کنید).
- برنامه‌ی غذایی پر پروتئین
- کمبود ویتامین دی



پوکی استخوان و شکستگیهای ناشی از آن یک بحران جهانی است

برای جلوگیری از پوکی استخوان چه باید کرد؟

- ۱) تغذیه مناسب ، از روشهای موثر برای پیشگیری از پوکی استخوان است غذای انسان باید محتوی مقادیر متناسب پروتئین ، املاح و ویتامین ها باشد .
 - کلسیم یکی از اجزای سازنده استخوان است و بهترین منبع کلسیم و پروتئین، شیر، پنیر، ماست و غذاهای دریایی به ویژه ماهی است
 - جهت جلوگیری از پوکی استخوان روزانه حداقل ۳-۲ لیوان شیر یا ماست کم چرب مصرف نمایند
 - کاهش وزن مانع از تخریب و تحلیل مداوم غضروف و مفاصل میشود
 - مادران باردار با تغذیه صحیح و استفاده از سبزی ، میوه ، لبنیات و نان سبوس دار از ابتلای فرزندشان به پوکی استخوان پیشگیری نمایند

۲) ترک سیگار :

کسانی که خود سیگار می کشند، یاهمنشین سیگاری هاستند، در معرض پوکی استخوان زودرس قراردارند و زنانی که سیگار میکشند، دچار پوکی استخوان شدیدتری هستند

۳) فعالیت فیزیکی : استراحت و عدم تحرک باعث تحلیل بافت استخوانی می شود توجه داشته باشید داشتن فعالیت فیزیکی مداوم و متعادل (مثلاً حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه) نقش مهمی در رسوب کلسیم در استخوان ها و استحکام آنها دارند .

۴) یائسگی : خانمهای یائسه‌ای که دارای عوامل مستعد کننده‌ی پوکی استخوان هستند و افراد مبتلا به بیماریهای تیروئید باید با پزشک خود در این باره مشورت کنند.

آیا می‌توان پوکی استخوان را تشخیص داد؟

معاینه وسابقه‌ی پزشکی کمک می‌کند تا مشخص شود آیا در معرض پوکی استخوان هستید یا نه؟ پزشکتان می‌تواند به شما کمک کند تا برنامه‌ی پیشگیری برای خود تعیین کنید.