

شعار این روز: استخوان های خود را دوست بداریم

پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان یا استئوپروز، عبارت از حالتیست که در اثر تخریب بافت استخوانی، توده‌ای استخوان کاهش یافته سرانجام به شکستگی استخوان منجر می‌شود (تعداد و اندازه‌ی تیغه‌های استخوانی بافت استخوانی کاهش می‌یابد). 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. اگر بتوانیم ساختمان داخلی بافت استخوانی را با میکروسکوپ ببینیم، در حالت طبیعی، شبیه کندوی عسل است که با تخریب بافت استخوانی در این کندو اندازه‌ی فضاهای خالی بزرگتر می‌شود و به عبارتی پوک‌تر می‌شود. بدین ترتیب، استخوانها نازک و شکننده می‌شوند، به حدی که به راحتی و حتی به خودی خود می‌شکنند. (مخصوصاً در ناحیه سر استخوان ران که در گودی استخوان لگن جا دارد، ستون مهره‌ها و مچ دست). زمان یائسگی عامل خطر دیگری برای پوکی استخوان است، بطوریکه بعضی، عملاً پوکی استخوان را فقط بیماری دوران یائسگی می‌دانند. هنگام یائسگی، مقدار هورمون (استروژن) در بدن زنان خیلی کم می‌شود. پایین آمدن این هورمون در خون، از دست دادن (استحکام) استخوان و پوکی آن را سبب می‌شود. 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 زمانیکه ناگهان یکی از استخوانهایتان بشکند. بعضی مواقع، وجود برخی از بیماریها مثل پرکاری تیروئید، کم کاری غدد جنسی، آرتريت روماتوئید، یا مصرف بعضی از داروها مثل کورتن و لووتیروکسین باعث کم شدن قدرت استخوانها و در نتیجه پوکی آنها می‌شود.

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:

ممکن است دچار پوکی استخوان باشید، بدون آن که از بیماری خود اطلاع داشته باشید. به همین سبب است که پوکی استخوان "بیماری خاموش" و یا "بیماری بی‌سر و صدا" نامیده می‌شود. 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 در آوردن 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. این شکستگی‌ها در بین شکستگیهای دیگر از همه بدتر است، زیرا می‌تواند حتی خطر مرگ در پی داشته باشد. نیمی از افرادی که هم زنده می‌مانند معمولاً تا آخر عمر علیل بوده، چنانچه نمی‌توانند بدون مراقبت دائمی آشنایی یا پرستاری زندگی کنند و برای همگی عمر به عضا یا چهار پایه‌های مخصوص راه رفتن افراد معلول (واکر) نیاز دارند.

کوتاه شدن قد، روند طبیعی افزایش سن است، ولی چنانچه کاهش قد قابل توجه بیش از ۲/۵ سانتی‌متر باشد (نسبت به ۲۰ سالگی)، ممکن است همین، اولین علامت پوکی استخوان باشد.

به هر ترتیب چنانچه بیش از یکی از علائم بالا در شما هست حتماً به پزشک مراجعه کنید. به خاطر داشته باشید که ممکن است هیچ علامتی مشاهده نشود ولی به پوکی استخوان دچار شده باشید. پس بهترین راه، پیشگیری از بروز پوکی استخوان است.

عوامل مستعد کننده پوکی استخوان کدامند؟

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.

- استخوان بندی 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: بیماریهای نظیر بیماری تیروئید، پاراتیروئید، غدد جنسی، و غدد فوق کلیوی می‌توانند به پوکی استخوان منجر شوند.

عوامل خطری که می‌توانید آنها را کنترل کنید:

- 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 زیادتر 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.

عوامل خطر دیگر:

این عوامل عبارتند از:

- بعضی داروهای تجویزی نظیر کورتین که در درمان آرتوروز و آسم استفاده شود (از دکتر خود در این مورد سؤال کنید).
- برنامه‌ی غذایی پر پروتئین
- کمبود ویتامین دی

آیا می‌توان پوکی استخوان را تشخیص داد؟

معاینه جسمانی:

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

آزمایشهای سنجش تراکم استخوان

انجام این آزمایشها فعلاً برای تشخیص و پی‌گیری درمان پوکی استخوان، دقیقترین روش است. اطلاعات لازم را از پزشکتان بپرسید. این آزمایش؛ معمولاً، ۳ تا ۵ سال یک بار تکرار می‌شوند تا روند پوکی استخوان و احتمالاً درمان آن مشخص شود. همراه این آزمایش برای بار اول، معمولاً یک سری آزمایشهای عمومی هم از فرد گرفته می‌شود تا از سلامت اطمینان یابند. به هر حال به یاد داشته داشته باشید که تشخیص پوکی استخوان خیلی ساده نیست و در بیشتر موارد وقتی تشخیص داده می‌شود که فرد دچار شکستگی شده است. بنابراین بهترین راه، پیشگیری از بیماری پوکی استخوان است.

برای جلوگیری از پوکی استخوان چه باید کرد؟

(۱) دریافت کلسیم و ویتامین دی کافی

(۲) ترک سیگار

(۳) داشتن فعالیت فیزیکی مداوم و متعادل (مثلاً حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه) برای توضیح بیشتر به قسمت ورزش مراجعه کنید.

(۴) 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.