

استخوان‌هایی که پودر می‌شوند

سال 2002 سازمان جهانی بهداشت 5 بیماری را به عنوان کشنده‌ترین بیماری‌ها اعلام کرد. این بیماری‌ها شامل سرطان، ایدز، بیماری‌های قلبی و مغزی و پوکی استخوان بودند.



سال 2002 سازمان جهانی بهداشت 5 بیماری را به عنوان کشنده‌ترین بیماری‌ها اعلام کرد. این بیماری‌ها شامل سرطان، ایدز، بیماری‌های قلبی و مغزی و پوکی استخوان بودند. براساس آمار موجود در 50 سالگی به بالا از هر 4 زن یک نفر و از هر 5 مرد یک نفر دچار شکستگی استخوانی می‌شوند که ناشی از بیماری پوکی استخوان است. این آسیب‌های استخوانی می‌تواند تاثیر مخرب و نامطلوبی روی زندگی تک‌تک افراد داشته باشد و بار اجتماعی و اقتصادی زیادی را به سیستم مراقبت‌های بهداشتی و در مجموع برکل جامعه تحمیل کند. طبق برآورد سازمان بهداشت جهانی تا سال 2050 میلادی، تنها در آسیا 530 میلیون سالمند مبتلا به پوکی استخوان خواهند بود. استخوان از سلول‌های زنده تشکیل شده است. حال اگر به هر علتی تراکم سلول‌های استخوانی کم شود از قدرت طبیعی آن کاسته می‌شود. در این حالت، استخوان شکننده می‌شود و احتمال شکستگی با ضربات کوچک افزایش می‌یابد. این بیماری پوکی استخوان یا #171 استئوپوروز نامیده می‌شود. در این حالت شکنندگی بافت‌های استخوانی به حدی است که حتی یک فشار خفیف مانند خم شدن به جلو یا حتی عطسه و سرفه کردن می‌تواند منجر به ترک خوردگی و حتی شکستگی استخوان‌ها شود.

درد خاموش

پوکی استخوان که به درد خاموش نیز مشهور است از بیماری‌های شایع نیم قرن اخیر جهان است. متأسفانه بر اساس مطالعات صورت گرفته از هر 3 زن، یک نفر و از هر 12 مرد یک نفر، به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند و حدود نیمی از زنان مسن‌تر از 45 سال و 90 درصد زنان مسن‌تر از 75 سال، به پوکی استخوان مبتلا هستند. در ایران نیز 50 درصد زنان 40 ساله و 90 درصد زنان 75 ساله، مبتلا به این بیماری هستند. با وجود این آمار بالا و هشداردهنده، متأسفانه تعداد اندکی از مبتلایان به پوکی استخوان مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌گیرند.

ابتلا به پوکی استخوان دلایل مختلفی دارد. یکی از عوامل ایجاد آن سن است. توده استخوانی هر فرد معمولاً در 30 تا 35 سالگی به بیشترین میزان خود می‌رسد. پس از این سن، کاهش توده استخوان به صورت یک روند طبیعی پیری آغاز می‌شود به عبارت دیگر پس از 30 سالگی به‌طور طبیعی بتدریج کاهش توده استخوانی رخ می‌دهد. جنس، یائسگی، عدم تحرک، سابقه فامیلی، مصرف برخی داروها (مانند مصرف طولانی مدت داروهای حاوی کورتون)، سیگار کشیدن، وزن و اندازه استخوان، برخی بیماری‌ها (مانند اختلالات هورمونی و متابولیسمی نظیر بیماری‌های مزمن کبد و کلیه، دیابت نوع یک و اختلال رشد و هورمون‌های جنسی) و کمبود کلسیم و ویتامین از دیگر دلایل ابتلا به پوکی استخوان است.

متأسفانه 30 درصد افرادی که به 75 سالگی رسیده‌اند، دچار شکستگی ناشی از استئوپوروز می‌شوند. شایع‌ترین محل این شکستگی‌ها عبارتند از: جسم مهره‌ها، لگن، گردن، استخوان ران، انتهای فوقانی بازو و انتهای تحتانی ساعد. علاوه بر این شکستگی‌ها، بیماران از درد کمر، پشت و قوزدار شدن پشت شکایت دارند.

خطری برای زنان

هر چند با افزایش سن هم مردان و هم زنان بیشتری در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار می‌گیرند، اما زنان در مجموع 4 برابر بیشتر از مردان در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند؛ علت این امر، کوچک و ظریف بودن استخوان‌های زنان و متراکم بودن بیشتر استخوان آقایان است.

زنان در 75 سالگی به‌طور متوسط 25 درصد از حجم استخوان‌های متراکم و 40 درصد از حجم استخوان‌های اسفنجی‌شان را از دست می‌دهند و به‌طور کلی 84 درصد زنان بالای 80 سال دچار پوکی استخوان می‌شوند.

یائسگی معمولاً حوالی 50 سالگی رخ می‌دهد و با بروز آن میزان هورمون‌های استروژن تخمدان کاهش می‌یابد. این هورمون نقش مهمی در استحکام استخوانها دارد، با کمبود هورمون استروژن تخریب بافت استخوانی افزایش می‌یابد. هرچقدر یائسگی در سنین پایین‌تر آغاز شود خطر ابتلا به پوکی استخوان افزایش می‌یابد. زنانی که یائسگی زودرس دارند (قبل از 45 سالگی) و نیز بانوانی که تخمدان‌هایشان با جراحی برداشته شده است بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند. زنانی که بسیار لاغرند و استخوان‌بندی ظریفی دارند بیش از زنان چاق یا افرادی که اسکلت‌بندی درشتی دارند، مستعد پوکی استخوان هستند.

براساس مطالعه‌ای که چندی پیش وزارت بهداشت انجام داد 47 درصد زنان و 44 درصد مردان بالای 50 سال در ایران دچار کمبود تراکم استخوان هستند و 4/6 درصد افراد 20 تا 70 سال در ایران به پوکی استخوان در ستون فقرات مبتلا هستند.

همچنین از هر 4 زن ایرانی بالای 50 سال، یک نفر به پوکی استخوان مبتلاست. این در حالی است که آمارهای جهانی، فاصله معنی‌داری با آمار کشور ما دارد. در سرتاسر دنیا از هر 3 زن، یک نفر و از هر 5 مرد یک نفر بالای 50 سال دچار پوکی استخوان

هستند. مطالعه دیگری در ایران نشان داده است نیمی از زنان بالای 45 سال و 90 درصد زنان بالای 75 سال در ایران به پوکی استخوان مبتلا هستند.

خاموش و خطرناک

انسان بدون آن که خود متوجه شود به پوکی استخوان مبتلا می‌شود در واقع به همین علت است که پوکی استخوان بیماری خاموش نامیده می‌شود. متأسفانه علائم بالینی در مراحل اول این بیماری وجود ندارد. اما در مراحل پیشرفته از روی عوارض می‌توان به وجود این بیماری پی برد. شکستگی خودبه‌خودی با کمترین ضربه بر استخوان‌ها بخصوص در نواحی ران و لگن، کمر و ستون مهره‌ها غالباً اولین علامت این بیماری است. کمر درد شدید در نقطه خاص که نشانه شکستگی است. شکستگی‌های حاصل از این بیماری، به طور عمده در نواحی گردن، استخوان‌ران، مهره‌های ستون فقرات و استخوان‌های مچ دست رخ می‌دهد. حتی گاهی شکستگی‌های خودبه‌خودی مهره‌ها، گردن و استخوان ران نیز دیده شده است. عوارض دیگر این بیماری تغییر شکل ستون فقرات است که موجب انحنای پشت یا قوز درآوردن می‌شود. کوتاه‌شدن قد نیز می‌تواند عارضه‌ای از این بیماری تلقی شود. حتی بعضی محققان عقیده دارند افتادن دندان‌ها در سال‌های بالا نیز ناشی از همین پوکی استخوان است.

تشخیص آسان

در حال حاضر بهترین روش برای تشخیص پوکی استخوان، سنجش تراکم استخوان یا دانسیتومتری است. امروزه برای سنجش تراکم استخوان دستگاه‌های جدیدی ساخته شده‌اند که می‌توانند با دقت نسبتاً زیادی تراکم استخوانی و نسبت آن با استخوان سالم و سن مناسب را اندازه‌گیری کنند. آزمایش سنجش تراکم استخوانی بدون درد است و تنها چند دقیقه طول می‌کشد، هم چنین احتیاج به آمادگی قبلی ندارد و برای انجام آن دارویی مصرف نمی‌شود. این سنجش پزشک را قادر می‌سازد تا استحکام استخوان را بسنجد و شدت پوکی استخوان را مشخص کند.

تغذیه نامناسب

میانگین سرانه مصرف جهانی شیر 144 کیلوگرم است. در اروپا این رقم 425 کیلوگرم است، اما آمارها در کشور ما حکایت از مصرف تنها 91 کیلوگرم شیر را دارد. این اعداد نشان می‌دهد سرانه مصرف محصولات لبنی کشورمان فاصله زیادی با سرانه جهانی و حتی کشورهای در حال توسعه دارد.

ایران از جمله کشورهایی است که کمترین یارانه را در بخش صنعت شیر پرداخت می‌کنند. در کشورهای صنعتی سابقه پرداخت یارانه شیر و همچنین برنامه توزیع شیر در مدارس به حدود یک قرن می‌رسد و در همین حال در تمام کشورهای اروپایی و آمریکا به تولیدکنندگان شیر یارانه پرداخت می‌شود. این درحالیست که ضرر اقتصادی مصرف کم لبنیات چندین برابر یارانه شیر است. بازار لبنیات ایران نیز هر چند ماه یک بار شاهد افزایش قیمت محصولات لبنی است. افزایش قیمتی که به اعتقاد بسیاری از کارشناسان نتیجه‌ای جز کاهش مصرف لبنیات بخصوص در میان اقشار آسیب‌پذیر نخواهد داشت. انستیتو تحقیقات تغذیه ایران در بررسی‌های خود به این نتیجه رسیده است که مصرف کم لبنیات سبب شده تا 90 درصد خانواده‌های ایرانی، کمتر از حد استاندارد کلسیم دریافت کنند.

از سوی دیگر مساله نگران‌کننده دیگری که وجود دارد، استفاده از جوش شیرین در پخت نان به خصوص در تهران است. جوش شیرین موجود در نان موجب می‌شود کلسیم مواد غذایی جذب نشود و در نتیجه روند پوکی استخوان تسریع شود. در حقیقت خانواده‌های ایرانی به جای مصرف شیر که می‌تواند جلوی پوکی استخوان را بگیرد جوش شیرین مصرف می‌کنند که سیر بیماری را تشدید می‌کند.

چهار عمل اصلی

پیشگیری همواره بهتر از درمان است، خصوصاً اگر این پیشگیری بسیار ساده باشد و درمانی هم برای بیماری آن وجود نداشته باشد. شما می‌توانید با رعایت 4 دستور زیر، خطر پوکی استخوان را کاهش دهید.

1- لبنیات بخورید: تغذیه مناسب، از روش‌های بسیار موثر برای پیشگیری از پوکی استخوان است. غذای روزانه ما باید حاوی املاح کافی خصوصاً کلسیم لازم باشد تا روند پوکی استخوان کندتر شود. بهترین منبع کلسیم و پروتئین شیر، پنیر، ماست و ماهی است. مصرف توصیه شده کلسیم 800 میلی‌گرم و در زنان باردار و شیرده 1200 میلی‌گرم در روز است. مصرف این میزان کلسیم خصوصاً از طریق مصرف لبنیات روند پوکی استخوان را به تعویق می‌اندازد.

2- ورزش کنید: انجام حرکات ورزشی تراکم سلول‌های استخوانی را زیاد می‌کند. ورزش‌هایی نظیر پیاده‌روی تند و شنا برای این منظور بسیار مناسب است. انجام ورزش‌های تحمل وزن از قبیل بارفیکس، تند راه رفتن، استفاده کردن از پله، کوهنوردی و نرمش‌های روزانه نیز به ترمیم و ساختن بافت استخوان‌ها کمک می‌کند. از طرف دیگر به‌طور کلی فعالیت‌های فیزیکی باعث تقویت عضلات و افزایش تعادل بدن می‌شود، در نتیجه حتی اگر استخوان‌ها استحکام لازم را نداشته باشند، از افتادن که علت اصلی شکستگی است، جلوگیری می‌کند.

3- آفتاب بگیرید: ویتامین D برای سلامتی استخوان‌ها و جذب کلسیم، لازم و ضروری است. بنابراین ضروری است تا زمانی را در

بیرون خانه گذراند تا با جذب آفتاب بدن بتواند ویتامین D مورد نیاز خود را بسازد. البته خوردن منابع غذایی این ویتامین یا مکمل‌های حاوی ویتامین D نیز که به جذب کلسیم کمک می‌کند بسیار مفید است از راه‌های عمده پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان محسوب می‌شود.

4- سیگار نکشید: سیگار، قهوه فراوان و انواع نوشابه‌ها موادی هستند که موجب تشدید پوکی استخوان می‌شوند و باید از مصرف آنها خودداری کرد.

علی اخوان بهبهانی / جام جم