



ضرورت قرار گیری سالمندان و کودکان زیر تابش مستقیم نور آفتاب

مدیر گروه طب فیزیکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: کودکان و سالمندان هر هفته دو مرتبه و هر مرتبه 15 دقیقه به منظور پیشگیری از ابتلا به نرمی استخوان در معرض تابش نور مستقیم آفتاب در قرار گیرند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، سید منصور رایگانی اظهار داشت: نرمی استخوان از بیماری‌های مهم و شایع است که در همه سنین می‌تواند ایجاد شود و حالتی است که به دلیل نبودن کاهش یا ناکافی بودن عناصر معدنی مانند کلسیم و فسفر در استخوان ایجاد می‌شود.

وی با بیان اینکه علت اصلی بروز نرمی استخوان کمبود کلسیم و فسفر در مواد غذایی و کمبود ویتامین D است اظهار داشت: کمبود ویتامین D می‌تواند به دلایل نبودن آن به اندازه کافی به علت کاهش تولید یا عدم مصرف آن یا در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگرفتن باشد.

رایگانی ادامه داد: برای ایجاد استخوان قوی و سالم باید این سه عنصر به اندازه کافی در بدن وجود داشته باشد و ویتامین D موجب جذب کلسیم و فسفر از روده می‌شود.

وی با اشاره به علائم نرمی استخوان گفت: درد، انحراف استخوانها، اختلال استخوانی و ضعف عضلات از مهمترین علائم این عارضه محسوب می‌شود که معاینه بالینی و رادیولوژی و بررسی کلسیم و فسفر و ویتامین D برای تشخیص آن ضروری است.

مدیر گروه طب فیزیکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: داشتن رژیم غذایی حاوی این سه عنصر مانند مصرف کافی لبنیات، سبزیجات، غلات و پروتئین مناسب بخصوص در سنین کودکی و سالمندی می‌تواند مهمترین راه پیشگیری از این عارضه باشد.

وی گفت: بهتر است کودکان و سالمندان هر هفته دو مرتبه و هر مرتبه 15 دقیقه در معرض تابش نور مستقیم آفتاب به منظور ساخته شدن ویتامین D کافی در بدنشان قرار گیرند و از موارد قرص‌های کلسیم و ویتامین D به صورت خوراکی استفاده کنند.

رایگانی یادآور شد: اگر عامل نرمی استخوان بیماری زمینهای مانند سیلیک که موجب جلوگیری از جذب کلسیم از روده می‌شود باید آن را درمان کرد و اگر به دلیل مصرف داروهای ضد تشنج در کودکان که آن هم موجب مانع جذب کلسیم می‌شود بود باید قرص کلسیم به همراه این داروها مصرف شود.

وی اضافه کرد: اگر نرمی استخوان درمان نشود اختلالات کلیوی و انحرافات در اندامهای زانو، دست و لگن ایجاد می‌شود و در مواردی نیز ستون فقرات دچار شکستگی و انحراف خواهد شد.

این متخصص طب فیزیکی گفت: در محیط‌های کاری نمود و بدون نور مانند کارگاه‌های قالبیافی و در برخی افراد که بدن خود را به صورت غلیظ با کرم‌های ضد آفتاب چرب می‌کنند ویتامین D به اندازه کافی به فرد نمی‌رسد و می‌تواند دچار مبتلا به این عارضه شود.