



موربانه زمان، استخوانتان را پوك نكند

يك جور در خويشتن شكستن است، يك جور خرد شدن كه صداي جرينگ ندارد، يك روز كه جواب آزمايشتان را مي گيريد...

جام جم آنلاين: يك جور در خويشتن شكستن است، يك جور خرد شدن كه صداي جرينگ ندارد، يك روز كه جواب آزمايشتان را مي گيريد و به دكتر مراجعه مي كنيد، مي گويد شما به پوكي استخوان مبتلا شده ايد و از آن وقت شما بايد منتظر شكستن هاي ناگهاني استخوان هاي پوكتان باشيد، منتظر آب رفتن قدتان، كج شدن ستون مهره هايتان در اثر شكستن و جوش خوردن و ناتواني تان در قدم برداشتن، مگر آن كه به سرعت درمان را آغاز كنيد و راه پيشرفتش را ببنديد.

پوكي استخوان زماني رخ مي دهد كه ميزان تخريب استخوان هاي بدن از ساخته شدنشان بيشتر باشد؛ در اين شرايط فضا ميان شبكه هاي داخلي استخوان ها، خالي مي ماند و استخوان ها شكنده و حساس مي شوند.

اين وضعيت معمولا در سنين سالمندي رخ مي دهد، اما اين روزها زنان ايراني در سنين پايين تري نيز به اين بيماري مبتلا مي شوند، اما با اقدامات ساده اي مي توان آن را به تاخير انداخت يا شدت آن را كاهش داد؛ در اين زمينه ايسنا هم گزارشي منتشر کرده است كه ما آن را با تغييراتي براي شما در اين صفحه آورده ايم.

چرا پوك مي شويم؟

افزايش سن، سابقه فاميلي ابتلا به بيماري، نژاد و عوامل ارثي، جثه كوچك، مصرف برخي دارو هاي خاص، رژيم غذايي نامناسب، مصرف دخانيات و الكل و بي تحركي از جمله عوامل سبب ساز پوكي استخوان هستند. همچنين برخي بيماري هاي مزمن كبد و كلييه، ديابت نوع يك، افزايش هورمون تيروئيد و پاراتيروئيد، اختلالات هورمون هاي جنسي، اسهال مزمن و اختلالات سوءجذب، بي اشتهايي عصبي، پيوند اعضا و برخي سرطان ها باعث افزايش احتمال ابتلا به پوكي استخوان مي شوند. اين بيماري در زنان بيشتر است.

شكستگي چه طور رخ مي دهد؟

حدود 5 درصد زمين خوردگي ها منجر به شكستگي مي شوند. مسلما استخوان هايي كه استحكام كافي براي حفظ تعادل بدن را نداشته باشند، در پي فشار هاي جزئي مثل زمين خوردن يا سقوط از پله براهتي دچار شكستگي مي شوند. به همين دليل شايع ترين علت شكستگي هاي ناشي از پوكي استخوان، سقوط و زمين خوردن است. عوامل ملي مانند موانع محيطي، نور كم، اختلال بينايي، فراموشي و استفاده از دارو هاي خواب آور نيز در افزايش احتمال سقوط و شكستگي نقش دا رند. براي پيشگيري از شكستگي ناشي از پوكي استخوان بهتر است با پيش بيني دستگيره و نرده در محل پله، آشپزخانه و حمام، كنترل مستمر موانع عبور و مرور و استفاده از صندلي يا چهارپايه در حمام و آشپزخانه از زمين خوردن جلوگيري كنيد و اگر از دارو هاي آرام بخش استفاده مي كنيد، حتما محل رفت و آمد خود را در شب كنترل كنيد تا مانعي سر راه شما نباشد.

علائم يك بيماري بي رحم

پوكي استخوان علامتي ندارد، ولي اگر كاهش قدتان به ميزان حدود 3 سانتي متر نسبت به دوران جواني برسد، قوزي در ستون فقرات ايجاد شود يا در اثر ضربه اي خفيف يا زمين خوردني جزئي دچار شكستگي استخوان شويد به پزشك مراجعه كنيد چون احتمالا به پوكي استخوان مبتلا شده ايد.

چگونگي پيشگيري از پوكي استخوان

– قرار گرفتن در معرض نور مستقيم آفتاب به دريافت ويتامين D كمك مي كند.

– از منابع كلسيم و ويتامين D به اندازه كافي در رژيم غذايي خود استفاده كنيد.

– از مصرف دخانيات به هر شكل (سيگار و قليان) خودداري كنيد.

– ورزش مستمر و مناسب را در برنامه زندگي خود بگنجانيد.

- غلات، لبنیات، حبوبات، سبزی، ماهی و میوه را در رژیم غذایی خود بگنجانید. مصرف روزانه 3 لیوان شیر یا ماست کم‌چرب (یا دو قطعه پنیر به جای هر لیوان شیر) می‌تواند کلسیم مورد نیاز روزانه بدن را تامین کرده و به سلامت استخوان‌ها کمک کند.

- از مصرف نوشابه یا قهوه خودداری کرده و دوغ کم نمک را جایگزین آن کنید. روزانه 8 - 6 لیوان آب بنوشید.

- ماهی‌ها، جگر و تخم‌مرغ منابع غذایی حاوی ویتامین D هستند. از آنها در برنامه هفتگی غذایی خود استفاده کنید.

- اگر قادر به انجام انواع ورزش‌ها نیستید، حداقل 3 بار در هفته به مدت 30 - 20 دقیقه پیاده‌روی کنید. پیاده‌روی بهترین جایگزین برای انواع ورزش‌ها جهت جلوگیری از پوکی استخوان است.