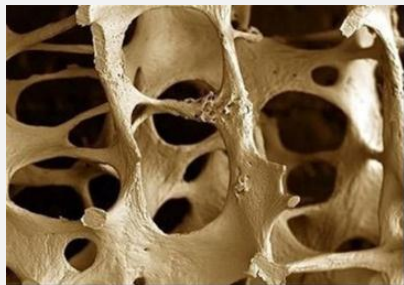


چرا استخوان‌ها پوک می‌شوند؟

یک فوق تخصص روماتولوژی گفت: دلایل بسیاری در ایجاد پوکی استخوان نقش دارند، تغذیه نامناسب یکی از دلایل ایجاد پوکی استخوان در افراد است.



یک فوق تخصص روماتولوژی گفت: دلایل بسیاری در ایجاد پوکی استخوان نقش دارند، تغذیه نامناسب یکی از دلایل ایجاد پوکی استخوان در افراد است.

به گزارش ایسنا، دکتر حسین شایان مقدم با بیان اینکه برای جلوگیری از پوکی استخوان باید از سنین کودکی مصرف شیر، لبنیات و انجام ورزش‌ها مناسب جدی گرفته شود، گفت: برخی باید بعد از سن یائسگی علاوه بر مصرف شیر و لبنیات از قرص‌ها و مکمل‌ها و کلسیم و ویتامین دی استفاده کنند.

وی افزود: ۷۰ تا ۸۰ درصد پوکی استخوان علت ژنتیک دارد؛ فردی که پدر و مادرش دچار پوکی استخوان و شکستگی هستند، بیشترین خطر را در زمینه پوکی استخوان دارد. ضمن آنکه زنان پس از سن یائسگی و مردان بعد از سن ۵۰ سالگی در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارند.

شایان مقدم با بیان اینکه پوکی استخوان در زنان شایع‌تر است، افزود: این هم به دلیل تغییرات هورمونی است. هورمون استروژن که در زنان در سنین قبل یائسگی وجود دارد، باعث ساخت استخوان می‌شود که بعد از سن یائسگی این هورمون وجود ندارد و فرد دچار کاهش تراکم استخوان و یا به عبارتی پوکی استخوان می‌شود.

این فوق تخصص روماتولوژی با بیان اینکه دیده شده فرد بعد از پنج یا ۱۰ سال اول بعد از یائسگی، ۳۰ درصد تراکم استخوان را از دست می‌دهد، بیان کرد: ورزش نکردن، مصرف سیگار و الکل، برخی بیماری‌ها و برخی داروها علل دیگری هستند که باعث پوکی استخوان می‌شوند.

وی عنوان کرد: انجام فعالیت‌های ورزشی و پیاده‌روی در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان مفید است. همچنین بعد از ابتلای فرد به این بیماری، ورزش می‌تواند در جلوگیری از زمین خوردن فرد کمک کند.