

پوکي استخوان چیست؟

استئوپروز یا پوکي استخوان يك بیماری پرهزینه بوده که ممکن است لطمات جبران ناپذیری به نیروی کار و سطح رفاه عمومی وارد کند و با توجه به مسن شدن جمعیت کشور این بیماری در سال های آینده شیوع زیادی خواهد داشت که با اجرای برنامه های پیشگیرانه می توان از بروز آن جلوگیری کرد.



استئوپروز یا پوکي استخوان يك بیماری پرهزینه بوده که ممکن است لطمات جبران ناپذیری به نیروی کار و سطح رفاه عمومی وارد کند و با توجه به مسن شدن جمعیت کشور این بیماری در سال های آینده شیوع زیادی خواهد داشت که با اجرای برنامه های پیشگیرانه می توان از بروز آن جلوگیری کرد.

استخوان به عنوان يك بافت زنده از دو لایه خارجی ضخیم و لایه داخلی شبکه‌هایی محکم و سفت شبیه لانه زنبور تشکیل شده است وقتی سوراخ‌هایی ما بین شبکه‌ها (لایه داخلی) به علت تخریب بافت بزرگ شوند به آن پوکي استخوان می‌گویند. در اثر چنین تغییری استخوان ضعیف شده و با کوچکترین ضربه دچار شکستگی می‌شود. از دست‌دادن استخوان‌ها به طور خاموش و بی‌سر و صدا اتفاق می‌افتد و اغلب هیچ علامتی تا زمان رخ دادن شکستگی وجود ندارد.

طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت بیماری استئوپروز (پوکي استخوان) را همراه سکتة قلبی، سکتة مغزی و سرطان ، چهار دشمن اصلی انسان در عصر حاضر است چرا که بعد از 35 سالگی فرایند پوکي استخوان شروع می‌شود به نحوی که از سن 65 سالگی از هر 3 زن ، يك نفر دچار شکستگی مهره و پس از 70 سالگی از هر 5 زن یکی دچار شکستگی استخوان لگن بدنال پوکي استخوان می‌شود.

بر اساس گزارش محققان مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران، ستون فقرات، ران، لگن، مچ دست و قسمت فوقانی بازو از مهمترین اندام های بدن هستند که دچار شکستگی می‌شوند.

عوامل مستعدکننده پوکي استخوان به دسته قابل کنترل و غیرقابل کنترل تقسیم می‌شود که گروه قابل کنترل شامل ورزش نکردن، کمبود کلسیم و ویتامین D، سیگار کشیدن و رژیم غذایی نا مناسب است که با اصلاح این موارد از ابتلا به این بیماری جلوگیری کرد.

اما عوامل غیرقابل کنترل در پوکي استخوان که در قالب سن، جنس، یائسگی، سابقه فامیلی، نژاد، وزن و اندازه استخوانها، بیماری های مزمن و داروها دسته بندی می‌شود که از حیطه افراد خارج است.

قطعی‌ترین روش " اندازه‌گیری تراکم استخوان " می‌باشد که بدون درد است و با استفاده از دستگاه مخصوص میزان تراکم در استخوان ران و ستون مهره‌ها اندازه‌گیری می‌شود که با تشخیص اولیه پوکي استخوان می‌توان آن را متوقف یا از پیشرفت آن جلوگیری کرد.

برای افرادی که مبتلا به پوکي استخوان هستند، هر نوع ورزشی مناسب نیست. باید بدانند شروع به ورزش و افزایش فعالیت‌های فیزیکی در هر سنی امکان‌پذیر است تداوم ورزش و فعالیت‌های فیزیکی باعث اثرات مثبت بر روی عضلات و استخوان‌ها می‌شود ورزش‌هایی مانند جست و خیز و پریدن و برخی حرکات یوگا برای افراد پیر مناسب نیستند زیرا ممکن است با ایجاد فشار بر روی استخوان ها سبب ایجاد شکستگی شوند.

ابتلا به کمردردهای حاد و در نهایت مزمن، شکستگی انتهای استخوان ساعد و سر استخوان ران و افتادن دندانها از شایع ترین علائم بروز پوکي استخوان است.

کنترل وزن و پیشگیری از چاقی، دریافت کلسیم کافی (حداقل 1200 تا 1000 میلی گرم در روز) و ویتامین دي (800 تا 400 واحد در روز)، پرهیز از مصرف الکل و سیگار ، غذاهای پرنمک و رژیم پر پروتئین، جایگزین کردن نوشابه های طبیعی (آبمیوه ، دوغ، انواع شربت ها) به جای نوشابه های کافئین دار (انواع کولا و قهوه)، مصرف روغن های غیر اشباع مثل آفتاب گردان ، ذرت ، زیتون، قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت 30 تا 15 دقیقه (نور خورشید از پشت شیشه و لباس بی تاثیر است) انجام فعالیت بدنی

منظم در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان توصیه می شود.

هم چنین پزشکان دریافت کلسیم بیش از نیاز عادی در موارد حاملگی و شیر دهی و احتراز از بارداری مکرر و با فاصله کم را ضروری می دانند.

زمین خوردن در افراد مسن شایع و از عوارض آن زخمی شدن، شکستگی و بستری شدن در بیمارستان است که بدنبال آن شخص بطور موقت در انجام کارهای شخصی خود ناتوان و از اجتماع منزوی می گردد و دچار ناراحتی های روحی و روانی مانند افسردگی می شود.

کف حمام باید پوششی داشته باشد که مانع از لیز خوردن بشود. دستگیره هایی در حمام نصب شود که بتوان هنگام از دست دادن تعادل از آنها استفاده نمود. استفاده از صندلی یا چهارپایه در حمام در جلوگیری از افتادن توصیه می شود.

در آشپزخانه نیز باید وسایل حفظ تعادل در دسترس باشد. پله ها مجهز به نرده باشد تا هنگام بالا و پایین آمدن بتوان به عنوان تکیه گاه از آنها استفاده کرد.

حرکات ورزشی در آب، تحریکات الکتریکی پوست که باعث تحریک عصب می شود، همچنین داروها نیز در کاهش درد هنگام شکستگی استخوان اثر بخش هستند.

داروهایی مانند (بیسفوسفونات ها) باعث افزایش تراکم استخوان شده، سرعت و پیشرفت نازک شدن استخوان ها را به تعویق می اندازد در نتیجه شانس شکستگی را کاهش می دهند.