



۹ نشانه خاموش بروز مشکل در استخوان‌ها

اگر در طول روز زمان زیادی را روبروی رایانه یا تلویزیون سپری می‌کنید، احتمالاً در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان قرار دارید.

اگر در طول روز زمان زیادی را روبروی رایانه یا تلویزیون سپری می‌کنید، احتمالاً در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان قرار دارید.

به گزارش ایسنا، عصر ایران نوشت: استخوان‌ها نقش‌های مختلفی در بدن انسان ایفا می‌کنند که از آن جمله می‌توان به فراهم کردن چارچوبی برای ساختار بدن، محافظت از اندام‌های داخلی، تکیه‌گاهی برای ماهیچه‌ها و ذخیره کلسیم اشاره کرد.

استخوان‌های انسان همواره در حال تغییر هستند. استخوان‌های جدید شکل گرفته و استخوان‌های قدیمی از بین می‌روند. زمانی که جوان هستید روند تولید استخوان جدید در بدن شما سریع‌تر صورت می‌گیرد. بیشتر مردم در حدود ۳۰ سالگی به نقطه اوج توده استخوانی خود می‌رسند. از آن زمان به بعد، تغییر مدل استخوانی ادامه می‌یابد، اما به طور معمول میزان استخوانی که از دست می‌دهید بیشتر از استخوانی است که تولید می‌شود. روند تضعیف و از دست رفتن استخوان می‌تواند موجب بروز برخی علائم شود که در ادامه با چند نمونه که شاید کمتر مورد توجه قرار بگیرند، بیشتر آشنا می‌شویم.

ناخن‌های شما شکننده هستند

شکستگی ناخن‌ها شرایطی ناخوشایند است، اما اگر متوجه شده‌اید که ناخن‌های شما بیشتر از حالت عادی دچار شکستگی می‌شوند، این ممکن است دلیلی برای نگرانی باشد. شکنندگی ناخن‌ها به دلایل مختلفی می‌تواند شکل بگیرد، اما کمبود کلاژن و کمبود کلسیم دو مورد مهم هستند. کلاژن پروتئینی است که در حفظ سلامت پوست، بافت همبند و اسکلت نقش دارد. با مصرف مواد غذایی مانند توت‌ها، سبزی‌های برگ‌دار، سویا و مرکبات می‌توانید سطوح سالم کلاژن را حفظ کنید.

از سوی دیگر، کلسیم یک ماده معدنی و از ارکان اصلی سلامت استخوان محسوب می‌شود. جدا از لبنیات، برای دریافت کلسیم می‌توانید مصرف سبزی‌های برگ‌دار تیره، مانند اسفناج و ماهی‌ساردین را مد نظر قرار دهید. کمبود هر یک از این مواد کلیدی می‌تواند نتایج منفی برای سلامت استخوان‌ها و ناخن‌های شما به همراه داشته باشد.

ورزش نمی‌کنید

اگر در طول روز زمان زیادی را روبروی رایانه یا تلویزیون سپری می‌کنید، احتمالاً در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان قرار دارید. انجام ورزش نه تنها به ساخت ماهیچه‌هایی قوی کمک می‌کند، بلکه در ساخت و حفظ استخوان‌هایی قدرتمند نیز نقش دارد. زمانی که ورزش می‌کنید، به ویژه هنگام انجام تمرینات قدرتی یا فعالیت‌های هوازی با کمک وزن بدن مانند بالا رفتن از پله، در واقع به حفظ سلامت استخوان‌های خود کمک می‌کنید. اگر در طول روز مجبور هستید زمانی زیادی را پشت میز سپری کنید، هر یک ساعت یک بار از جای خود بلند شده و اندکی پیاده روی کنید، پس از اتمام ساعت کاری پیاده روی کنید و همچنین در صورت امکان زمانی را برای رفتن به باشگاه اختصاص دهید.

لته‌های شما عقب‌نشینی کرده‌اند

عقب‌نشینی لته‌ها شرایطی لزوماً قابل مشاهده نیست زیرا با گذشت زمان و طی چند سال می‌تواند رخ می‌دهد. عقب‌نشینی لته‌ها به واسطه از دست رفتن قدرت و توده استخوانی فک رخ می‌دهد. استخوان فک لنگری برای دندان‌های شما است، از این رو، زمانی که ضعیف می‌شود، لته‌ها می‌توانند از دندان‌ها فاصله بگیرند. از دست دادن دندان یکی از نشانه‌های اصلی عقب‌نشینی لته‌ها است. با افزایش سن، طی معاینات منظم از دندانپزشک خود بخواهید سلامت لته‌هایتان را بررسی کند. حتی اگر با مشکلی در لته‌های خود مواجه نیستید، اقدامات پیشگیرانه مانند

استفاده از نخ دندان و مسواک زدن منظم دندان ها را فراموش نکنید. با جویدن آدامس نیز می توانید فک خود را تقویت کنید.

کوتاه تر شده آید

متاسفانه، کوتاه شدن قد با افزایش سن یک افسانه نیست. این شرایط به واسطه کاهش توده استخوانی و فرسایش غضروف بین استخوان ها رخ می دهد. کوتاه شدن قد همواره به معنای آن نیست که استخوان های شما در معرض خطر قرار دارند، اما می تواند به تضعیف ماهیچه های اطراف ستون فقرات اشاره داشته باشد. از آنجایی که استخوان و ماهیچه در یک تیم کار می کنند و به طور معمول همزمان با افزایش یا از دست دادن قدرت خود مواجه می شوند، این احتمال وجود دارد که از دست دادن ماهیچه با از دست دادن توده استخوانی مرتبط باشد.

از قدرت پنجه ضعیفی برخوردار هستید

گاهی اوقات، باز کردن درب ظرف های شیشه ای کار راحتی نیست، اما اگر متوجه ضعیف تر شدن قدرت پنجه خود نسبت به حالت عادی شده آید، مراجعه به پزشک برای بررسی سلامت استخوان ها ایده بدی نیست. طی یک مطالعه که با حضور زنان یائسه انجام شد، پژوهشگران متوجه شدند که قدرت پنجه مهم ترین آزمون در تعیین تراکم کلی مواد معدنی استخوان بوده است. شاید عجیب به نظر برسد، اما ضعف در استخوان های دست شما می تواند نشانه ای از ضعف در نقاط دیگر بدن باشد. تمرینات قدرتی یکی از بهترین گزینه ها برای محافظت از استخوان ها و قدرت پنجه است.

به راحتی با شکستگی استخوان مواجه می شوید

شکستگی استخوان می تواند یک نشانه بزرگ از ضعف و از دست رفتن توده استخوانی باشد. اگر در حوادثی جزئی که نباید به بروز مشکل منجر شوند با شکستگی استخوان مواجه می شوید، این می تواند نشانه اولیه از بیماری پوکی استخوان باشد.

با کرامپ ها، دردهای ماهیچه و استخوان درد مواجه هستید

احساس درد با افزایش سن شرایطی غیر معمول نیست، اما درد می تواند نشانه ای از بروز مشکلی جدی تر نیز باشد. دردهای مکرر نشانه ای هشدار دهنده از کمبود ویتامین D هستند که می تواند به از دست رفتن استخوان منجر شود. همچنین، اگر با گرفتگی های مکرر ماهیچه مواجه هستید، این می تواند نشانه ای از کمبود ویتامین ها و مواد معدنی باشد. گرفتگی های ماهیچه، به ویژه در پاها شایع هستند. گرفتگی ماهیچه های پا که هنگام شب رخ می دهد اغلب نشانه ای از کمبود سطوح کلسیم، منیزیم و یا پتاسیم در خون است. کمبود این مواد مغذی در بلند مدت ممکن است به از دست رفتن استخوان منجر شود.

از چارچوب بدنی کوچکی برخوردار هستید

افرادی با چارچوب های بدنی کوچک تر احتمال بیشتری دارد به پوکی استخوان مبتلا شوند. این تا حدی به دلیل آن است که آنها از توده استخوانی کمتری برخوردار هستند. اگر در این دسته قرار می گیرید، باید توجه بیشتری به مراقبت از اسکلت بدن خود داشته باشید. ورزش منظم و یک رژیم غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین D می تواند به حفظ سلامت استخوان ها کمک کند. همچنین، یک بار در سال برای بررسی وضعیت استخوان های خود به پزشک مراجعه کنید.

زنی با سطوح کم استروژن هستید

کاهش سطوح هورمون استروژن در بدن - بیشتر طی یائسگی - می تواند اثر منفی بر سلامت استخوان ها داشته باشد. بنابر مقاله ای که در نشریه Arthritis Research & Therapy منتشر شد، راه حلی برای این مشکل وجود دارد. داده های جمع آوری شده از چندین مطالعه نشان داد که از دست رفتن سریع استخوان در زنان پس از یائسگی می تواند از طریق درمان جایگزینی با هورمون قابل پیشگیری باشد. اگر درباره سطوح هورمونی خود مطمئن نیستید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید. اگر با سطوح پایین هورمون استروژن مواجه هستید، درمان جایگزینی با هورمون، انجام ورزش با شدت بالا به طور منظم، و دنبال کردن یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از کلسیم می تواند روند از دست دادن

استخوان را کند سازد.