



۵۰ هزار سال عمر مفید ایرانی‌ها تحت تاثیر پوکی استخوان / ناتوانی پوکی استخوان بیشتر از سرطان

رئیس پژوهشگاه علوم غدد هشدار داد: در ایران پوکی استخوان حدود ۵۰ هزار سال عمر مفید مردم را تحت تاثیر قرار می‌دهد...

رئیس پژوهشگاه علوم غدد هشدار داد: در ایران پوکی استخوان حدود ۵۰ هزار سال عمر مفید مردم را تحت تاثیر قرار می‌دهد و حدود ۱۷۰ هزار شکستگی ناشی از پوکی استخوان داریم. حدود سه هزار میلیارد تومان عوارض این بیماری برای نظام سلامت کشور است و در مجموع ناتوانی حاصل از آن از بسیاری از بیماری‌های قلب و عروق، آسم، فشار خون و بسیاری از سرطان‌ها بیشتر و چشم‌گیرتر است.

به گزارش ایسنا، نشست خبری پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم به مناسبت هفته ملی سلامت استخوان صبح امروز (سه شنبه، ۲۷ مهر) برگزار شد. هفته ملی سلامت استخوان ۱۴۰۰ با شعار «مهار پوکی استخوان با تشخیص به موقع» از ۲۸ مهرماه تا چهارم آبان ماه برای اطلاع‌رسانی در خصوص اهمیت سلامت استخوان با همکاری وزارت بهداشت، معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور برنامه‌ریزی شده است.

دکتر باقر لاریجانی، رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم در این نشست با اشاره به این موضوع که پوکی استخوان و شکستگی‌های ناشی از آن، درصد قابل توجهی از افراد را دچار مشکل می‌کند، گفت: در این بیماری ساختار استخوان تغییراتی می‌کند و می‌تواند با یک ضربه، شکستگی ایجاد کند. این شکستگی‌ها به خصوص شکستگی استخوان ران (فemor) باعث مشکلاتی می‌شود. به طوری که یک چهارم از این افراد در سال اول نمی‌توانند به زندگی خود ادامه دهند.

وی ادامه داد: طبق بررسی‌ها یک سوم افراد بالاتر از ۴۰-۵۰ سال دچار نوعی شکستگی می‌شوند، این درصد بالایی است و معضلی جدی است و باعث وابستگی افراد به دیگران، از دست دادن شغل و افزایش هزینه‌های نظام سلامت می‌شود.

رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران هشدار داد اهمیت این بیماری نسبت به بسیاری از بیماری‌ها مانند قلب و عروق و برخی سرطان‌ها بیشتر و جدی‌تر است ولی بسیاری از مردم این تصور را ندارند.

مواردی که احتمال ابتلاء به پوکی استخوان را افزایش می‌دهند

لاریجانی با اشاره به این که مصرف دارو، مسائل مربوط به هورمون‌ها، باعث بروز پوکی استخوان می‌شوند؛ عنوان کرد: ولی چیزی که مهم‌تر است مربوط به سن، شرایط افراد، سابقه‌های فامیلی است. همچنین ابتلا به برخی بیماری‌ها نیز می‌تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهد.

وی تاکید کرد: به خصوص در خانم‌ها این موضوع باید مورد توجه قرار گیرد. همچنین کوتاه شدن قد در آقایان نیز موضوعی است که باید به عنوان هشدار در نظر گرفته شود.

همچنین عوامل سبک زندگی مانند سیگار، برخی اعتیادها، رژیم‌هایی که کلسیم و ویتامین D به خوبی تامین نمی‌شوند که در کشور ما وضعیت مناسبی ندارد. همچنین فعالیت بدنی کم، می‌توانند زمینه‌ساز پوکی استخوان شود. با شناسایی زودهنگام این مشکل می‌توان تا حدی در آینده از این مشکلات جلوگیری کرد.

فوق تخصص بیماری‌های غدد درون‌ریز تاکید کرد: افزایش دریافت کلسیم که در شیر، ماست و دیگر لبنیات هستند و برخی میوه‌ها و سبزیجات اهمیت زیادی دارد. در سنین مختلف میزان نیاز بدن به میوه‌ها و سبزیجات متفاوت است در سنین رشد و بارداری میزان نیاز بدن بیشتر است.

وی افزود: منابع ویتامین D مانند زرده تخم مرغ، ماهی هستند. میزان دریافت این ویتامین در کشور ما پایین است. گرفتن آفتاب به مدت یک ربع روزانه با کف دست باز برای تامین ویتامین D کافی است ولی این شرایط به طور معمول فراهم نیست چرا که نور خورشید باید به طور مستقیم و بدون هیچ محافظتی باشد که معمولاً تحقق پیدا نمی‌کند.

لاریجانی هشدار داد: در ایران پوکی استخوان حدود ۵۰ هزار سال عمر مفید مردم را تحت تاثیر قرار می‌دهد و حدود ۱۷۰ هزار شکستگی ناشی از پوکی استخوان داریم. حدود سه هزار میلیارد تومان عوارض این بیماری است برای نظام سلامت کشور و در مجموع اهمیت آن از بسیاری از بیماری‌های قلب و عروق، آسم، فشار خون و بسیاری از سرطان‌ها... بیشتر و چشم‌گیرتر است.

مشکلات جدی‌تر پوکی استخوان در منطقه منا

رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: در آمارهای جهانی از هر سه خانم و هر پنج مرد بالای ۵۰ سال یک نفر دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌شوند. با توجه به افزایش سالمندی و همچنین افزایش شهرنشینی‌ها پیش‌بینی می‌شود شکستگی‌ها افزایش چشم‌گیرتری داشته باشد. در منطقه ما نسبت به دیگر مناطق در دنیا مشکلات ناشی از شکستگی‌ها جدی‌تر است.

وی به مطالعات انجام شده در این خصوص اشاره کرد و ادامه داد: مطالعات زیادی در کشور انجام شده که برخی از آن‌ها با همکاری پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران بوده است. مانند مطالعه کوهورت بوشهر که با همکاری مرکزی تحقیقات خلیج فارس بوده است.

لاریجانی با اشاره به آمار بالای پوکی استخوان در کشور گفت: بررسی‌های مطالعات داخلی نشان داده که بیش از یک دوم زنان بیش از ۶۰ سال و یک سوم مردان بیش از ۶۰ سال دچار پوکی استخوان هستند و این آمار نسبتاً بالایی است. همچنین یک سوم این افراد دچار سارکوپنیا و مشکل کاهش حجم ماهیچه هستند.

وی عنوان کرد: آگاهی‌های عمومی در این زمینه باید افزایش یابد و باید برای پیشگیری اقدام کنیم. زمینه‌های کار زیادی در این زمینه داریم و کشور ما جزو کشورهای پیش‌رو در منطقه در زمینه پوکی استخوان هستیم. پژوهشگاه علوم غدد در این منطقه جزو مراکز همکار سازمان جهانی بهداشت در منطقه است و مطالعات بسیاری در زمینه پوکی استخوان در این مرکز و شبکه استنوپورز کشور با همکاری‌های بین‌المللی در حال انجام است. همچنین پیمایش ملی پوکی استخوان مطالعه‌ای است که امسال نیز انجام می‌شود.

لاریجانی افزود: این مرکز در همکاری‌های بین‌المللی در این خصوص نیز مشارکت می‌کند. همکاری‌هایی برای ایجاد امکان ثبت شکستگی و راهنمایی افراد برای جلوگیری از ادامه این مشکل و همچنین مسئله نقش برخی ریزمغذی‌ها در حال انجام است. رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم به اهمیت موضوع جلوگیری از افتادن، برای جلوگیری از شکستگی تاکید کرد و گفت: مسئله خطر افتادن در سنین بالا مسئله بسیار مهمی است. سالیانه یک سوم افراد بالای ۶۵ سال دچار زمین خوردن می‌شوند و ۱۰-۱۵ درصد از آن‌ها به نوعی دچار آسیب در استخوان لگن می‌شوند. اهمیت بسیار زیادی دارد که به هر نوعی بتوانیم از سقوط جلوگیری کنیم تا پوکی استخوان منجر به شکستگی نشود.

وی ادامه داد: برخی از بیماران مشکلاتی دارند، برخی داروها قوام بدن آن‌ها را کم می‌کند یا آن‌ها را خواب‌آلود می‌کند، همچنین کفش نامناسب و راه رفتن نامناسب افراد سالمند ممکن است باعث زمین خوردن آن‌ها شود. این به آن مفهوم نیست که این افراد را از حرکت باز بداریم، اما باید زمینه‌های آماده را کنترل کنیم، بینایی آن‌ها را چک کنیم، محل‌هایی که در منزل ممکن است سقوط رخ بدهد، اصلاح شود، تغذیه مناسب، فعالیت بدنی و ... راهکارهایی هستند که می‌تواند از این مشکل جلوگیری کند.

دسترسی به دستگاه‌های تشخیصی عادلانه نیست

در ادامه این نشست دکتر افشین استوار، رییس مرکز تحقیقات استنوپورز درباره اهمیت دوره کودکی و نوجوانی در پیشگیری از پوکی استخوان گفت: این بیماری معضلی نیست که ناگهانی به وجود بیاید و زمینه‌های آن از کودکی و نوجوانی به وجود می‌آید. در کودکی و نوجوانی رویکرد نسبت به پوکی استخوان یک رویکرد پیشگیرانه است. به خصوص تغذیه و جلوگیری از مصرف سیگار و الکل در نوجوانان اهمیت زیادی دارد.

وی ادامه داد: همچنین بعد از ۵۰ سالگی در خانم‌ها تشخیص زودرس و درمان به موقع و ادامه درمان اهمیت زیادی دارد. باید توجه داشت که درمان این بیماری طولانی مدت است و این موضوعی است که بسیاری از بیماران به آن توجه ندارند.

رییس مرکز تحقیقات استنوپورز بیان کرد: ایران یکی از سریع‌ترین رشدهای جمعیت سالمندی را در جهان و منطقه دارد و اگر از ابتلا به این بیماری پیشگیری نکنیم و برای آن برنامه ریزی نداشته باشیم در آینده با مشکل مواجه خواهیم شد.

وی در پایان اذعان کرد: دسترسی به دستگاه‌های تشخیص پوکی استخوان در کشور عادلانه نیست و بیشتر این دستگاه‌ها در تهران و شهرهای بزرگ وجود دارد. این موضوع مهم است که در مناطق کم‌برخوردار امکانات تشخیصی وجود داشته باشد تا با تشخیص به موقع از مشکلات آینده پیشگیری کنیم.