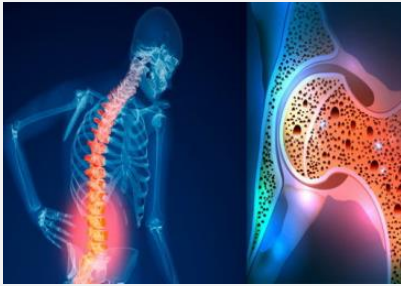


## از بیماری خاموش پوکی استخوان چه می‌دانید؟

پوکی استخوان یک بیماری شایع متابولیک استخوان است که در آن کاهش توده استخوانی رخ می‌دهد.



پوکی استخوان یک بیماری شایع متابولیک استخوان است که در آن کاهش توده استخوانی رخ می‌دهد. در این بیماری عناصر تشکیل دهنده استخوان از نظر کیفیت تغییر نکرده ولی کمیت آنها کاهش می‌یابد. این بیماری در افراد مسن یک پدیده فیزیولوژیک محسوب می‌شود بنابراین با افزایش سن احتمال بروز آن افزایش می‌یابد.

به گزارش ایسنا، افزایش سن با ضعف، شکستگی استخوان، خمیدگی پشت و کوتاه شدن قد همراه است که اغلب افراد از آنها به عنوان نشانه های پیری یاد می‌کنند، اما این علائم در واقع نشانه های ابتلا به پوکی استخوان هم است. از دیگر عوامل خطر مهم در بروز این بیماری می‌توان به مواردی همچون عدم تحرک، یائسگی، رژیم غذایی فاقد کلسیم، مصرف برخی داروها همانند کورتیکو استروئید، مصرف سیگار، عدم تماس با نور خورشید و نیز زمینه های ارثی و عوامل ژنتیکی اشاره کرد. مطالعات مختلف نشان داده اند که این بیماری تا 70 درصد می‌تواند تحت کنترل ژن ها باشد و در خانواده تکرار شود.

خانم ها با میزان بالاتری نسبت به آقایان به این بیماری مبتلا می‌شوند که البته دلایل زیادی برای آن ذکر شده است که از مهم ترین آنها می‌توان به یائسگی اشاره کرد. در این دوران به علت کاهش هورمون استروژن از میزان تراکم استخوانی کاسته می‌شود. این بیماری علائم قابل توجهی ندارد به همین دلیل به بیماری خاموش شناخته می‌شود. در مراحل اولیه بیماری، بروز، علائم آن به ندرت ظاهر می‌شود و به همین دلیل تشخیص بیماری را دشوار می‌کند.

از مهم ترین علائم پوکی استخوان می‌توان به شکستگی خود به خود استخوان ها با کمترین ضربه اشاره کرد که به میزان بالایی در گردن، ران و لگن و ستون مهره‌ها ایجاد می‌شود که به دنبال این شکستگی ها، درد در نواحی دارای شکستگی ایجاد می‌شود. انحراف ستون مهره ها و کوتاه شدن قد نیز از علائم آن است.

این بیماری هزینه های زیادی را به جامعه و فرد تحمیل می‌کند به شکلی که بر اساس مطالعاتی که در دانشگاه علوم پزشکی تهران صورت گرفته است، استئوپروز (پوکی استخوان) مسئول از دست رفتن بیش از 36 هزار سال زندگی مردان و زنان ایرانی در مقیاس DALY است. بنابراین می‌توان گفت که مرگ و میر و بار ناشی از استئوپروز به دلیل شکستگی های مکرر استخوان ها و هزینه های درمانی و بستری همیشه قابل توجه بوده و در نتیجه پیشگیری از آن نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی، کاهش مرگ و میر و هزینه های خدماتی و درمانی دارد.

برای تشخیص این بیماری از روش های متفاوتی استفاده می‌شود که شامل گرفتن شرح حال کامل، انجام معاینات فیزیکی، ارزیابی آزمایشگاهی، تست سنجش تراکم استخوان و گاهی عکس های رادیولوژی است. یکی از مهم ترین ابزارهایی که برای پیش بینی خطر شکستگی و در نتیجه شناسایی افراد در معرض خطر بکار برده می‌شود، ابزار فرکس است.

همانطور که اشاره شد روش های متفاوتی برای تشخیص استئوپروز وجود دارد که گرفتن شرح حال کامل از مهم ترین آنها است زیرا این مرحله به تشخیص اولیه یا ثانویه بودن استئوپروز فرد کمک به سزایی می‌کند. بررسی علایم رادیولوژیک بخصوص بصورت شکستگی مهره ها و کاهش تراکم استخوان نیز در این زمینه کمک کننده است. تست سنجش تراکم استخوان به عنوان تست طلایی برای تشخیص استئوپروز است. مارکرهای آزمایشگاهی همانند سطوح سرمی کلسیم، فسفر، آلکالین فسفاتاز، آلکالین فسفاتاز استخوانی، هورمون پاراتورمون و همچنین بیومارکرهای استخوانی شامل استئوکلسین و C ترمینال تلویپتید (CTX) نیز در این روند کمک کننده هستند. البته بیوپسی استخوان نیز در تشخیص بیماری و بررسی کیفیت استخوانی کمک کننده است که به علت تهاجمی بودن کاربردی ندارد.

بنابراین به نظر می‌رسد شناسایی بیماران در معرض خطر این بیماری و سپس پیشگیری از بروز آن از اهمیت بالایی برخوردار باشد. کیفیت زندگی که شامل داشتن تغذیه مناسب، فعالیت فیزیکی کافی و تماس با نورآفتاب کافی است در این راستا حائز اهمیت است. همانطور که می‌دانیم تغذیه به طور کلی به عنوان یک فاکتور موثر در بسیاری از بیماری ها مورد توجه است و بیماری استئوپروز نیز از این قاعده مستثنی نیست.

رژیم غذایی دارای کلسیم و ویتامین D کافی برای پیشگیری از این بیماری مورد نیاز است. مواد لبنی از جمله مواد غذایی غنی از کلسیم نیز باید در رژیم روزانه فرد قرار گیرد و از آنجایی که حضور ویتامین D به همراه کلسیم برای سلامت استخوان ها مورد نیاز است پس باید ویتامین D کافی نیز در بدن وجود داشته باشد. نور آفتاب به عنوان یک منبع مهم برای جذب کافی ویتامین D شناخته شده است. لازم به ذکر است که تماس با نور آفتاب به طور مستقیم و نه مثلا از پشت پنجره، برای ساخت ویتامین D مورد نیاز است. از این رو تماس مستقیم با نور آفتاب با میزان 30 دقیقه در روز در برنامه روزانه فرد قرار گیرد.

از راه های مهم پیشگیری از استئوپروز، انجام فعالیت فیزیکی به صورت منظم است. مطالعات مختلف نشان داده اند که ورزش های تحمل کننده وزن که فشار بالایی به استخوان های فرد وارد می‌کنند می‌توانند تاثیر مثبتی بر تراکم استخوان داشته باشند و بدین ترتیب موجب افزایش تراکم استخوان فرد شوند، لذا انجام این ورزش ها حداقل 30 دقیقه در روز می‌تواند کمک کننده باشد.

بنابر اعلام مرکز تحقیقات استنوپروز، پیاده روی به عنوان یک ورزش موثر بر تراکم استخوان بسیار توصیه شده است. از طرفی انجام فعالیت فیزیکی موجب افزایش تعادل فرد می شود و بدین ترتیب در دوران کهنسالی برای حفظ تعادل فرد بسیار کمک کننده است. برای پیشگیری از این بیماری، افراد می بایست در دوران کودکی و نوجوانی یک رژیم غذایی غنی از کلسیم داشته و به طور منظم ورزش کنند و تماس کافی با نور آفتاب را همواره مد نظر داشته باشند تا بدین ترتیب قبل از رسیدن به پیک تراکم استخوانی در دهه سوم زندگی، ذخیره کافی استخوانی برای خود تهیه کنند و بدین ترتیب با افزایش سن این افراد کمتر در خطر پوکی استخوان قرار گیرند.