

## چه افرادی مستعد پوکی استخوان هستند؟

یک متخصص داخلی و فلوشیپ غدد گفت: سرعت تشکیل استخوان در بدن هر انسانی تا سن 30 تا 35 سالگی، بیشتر از تحلیل آن است.



یک متخصص داخلی و فلوشیپ غدد گفت: سرعت تشکیل استخوان در بدن هر انسانی تا سن 30 تا 35 سالگی، بیشتر از تحلیل آن است. با بالاتر رفتن سن فرد، این مکانیسم برعکس می شود، یعنی سرعت تحلیل استخوان فرد بیشتر از سرعت تشکیل آن می شود. برای همین بسیار مهم است، که افراد تا قبل از این سن به حداکثر حجم استخوانی استاندارد برسند. به گزارش ایسنا، سلامت استخوان ها به عنوان یک عضو حیاتی از بدن، نقش مهمی در زندگی افراد دارد. هر چند ممکن است با افزایش سن، سرعت تحلیل استخوان ها افزایش یابد اما افراد می توانند با استفاده از سبک زندگی سالم از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری کنند. این که چگونه متوجه این بیماری در خود شوید؟ و آیا ابتلا به آن در همه افراد یکسان است؟ و سوالاتی از این دست که ما را با این بیماری و پیشگیری یا درمان آن آشنا کند. به همین بهانه با دکتر نسرين بابازاده متخصص داخلی و فلوشیپ غدد به گفت و گو نشستیم که در ادامه بخش اول می خوانید:

### در ابتدا بفهمانید، پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان بیماری است که هم کمیت و هم کیفیت استخوان ها را تحت تاثیر قرار می دهد. به بیان دیگر در این حالت نه تنها بافت و چگالی استخوانی کم می شود، بلکه آن نظمی که در حالت عادی بافت شناسی استخوان داریم، هم آسیب می بیند. این موضوع فرد را مستعد شکستگی استخوان می کند. شکستگی هایی که با یک ضربه خیلی کوچک اتفاق می افتد. برای مثال فردی که در حال راه رفتن است، ناگهان زمین می خورد و لگنش می شکند، در حالی که ما انتظار نداریم با افتادن معمولی، شکستگی اتفاق بیافتد. بنابراین پوکی استخوان فرد را مستعد شکستگی های خودبخودی یا با کمترین ضربه می کند. مهم ترین علامت این بیماری بی علامتی است. تا زمانی که فرد دچار شکستگی استخوانی نشود، عمدتاً از وجود این بیماری بی خبر هستند.

عمده شکستگی ها در سنین بالا، در ناحیه لگن، مهره های کمر و استخوان ران اتفاق می افتد، که باعث ناتوانی شدید بیمار می شود. او نمی تواند کارهای روزمره اش را انجام دهد و کیفیت زندگی فرد به شدت تحت تاثیر این موضوع قرار می گیرد.

### چرا پوکی استخوان اتفاق می افتد؟

سرعت تشکیل استخوان در بدن هر انسانی تا سن 30 تا 35 سالگی، بیشتر از تحلیل آن است. با بالاتر رفتن سن فرد، این مکانیسم برعکس می شود، یعنی سرعت تحلیل استخوان فرد بیشتر از سرعت تشکیل آن می شود. برای همین بسیار مهم است، که افراد تا قبل از این سن به حداکثر حجم استخوانی استاندارد برسند. این قضیه اهمیت اقدامات پیشگیری کننده و سبک زندگی مناسب را در سنین پایین تر نشان می دهد.

### چه افرادی مستعد پوکی استخوان هستند؟

خانم های بالای 65 سال و آقایان بالای 70 سال مستعد پوکی استخوان و شکستگی هستند. کم تحرکی، مصرف سیگار، الکل، بیماری دیابت، مصرف ناکافی ویتامین دی و مواد معدنی (مثل کلسیم و منیزیم)، یائسگی زودرس قبل از 45 سالگی در خانم ها، مصرف برخی داروهای خاص و یک سری بیماری های التهابی مزمن (مثل بیماری های روماتیسمی) و ژنتیک، جزء مهم ترین فاکتورهای خطر بروز پوکی استخوان در افراد هستند.

### پوکی استخوان چه علائمی دارد؟

مهم ترین علامت این بیماری بی علامتی است. تا زمانی که فرد دچار شکستگی استخوانی نشود، عمدتاً از وجود این بیماری بی خبر هستند. همین قضیه لزوم اهمیت غربالگری را در فرد نشان می دهد. یعنی پوکی استخوان مثل فشار خون بیماری بی علامتی است، تا زمانی که عارضه ندهد، در بسیاری مواقع افراد متوجه این بیماری نمی شوند.

در برخی مواقع بیمارانی به ما مراجعه کرده و می گویند: مفاصل، استخوان ها یا زانوهایمان درد می کند، بنابراین پوکی استخوان داریم. این یک باور اشتباه است. پوکی استخوان، درد ندارد. ممکن است فرد آرتروز داشته باشد، یا یک بیماری روماتیسمی یا استخوانی به هر دلیل دیگری داشته باشد اما خود پوکی استخوان، علامت دار نیست. برخی از بیمارانی که سنگ کلیه دارند، نگران استفاده از مواد غذایی حاوی کلسیم هستند، این بیماران معتقدند که استفاده از مواد غذایی حاوی کلسیم، سنگ کلیه آن ها را تشدید می کند. این باور اشتباه است.

### در چه افرادی باید غربالگری استخوان انجام شود؟

همه خانم های بالای 65 سال و آقایان بالای 70 سال، باید غربالگری استخوان را انجام دهند. غربالگری به این صورت است، که یک نوع عکس خاص به نام دانسیتومتری (تست تراکم استخوان) از بدن فرد گرفته می شود. این عکس با گرافی های معمولی، خیلی متفاوت است.

در شرایط خاصی، ممکن است این غربالگری را زودتر از رنج سنی گفته شده برای افراد انجام دهیم. خانم ها با یائسگی های زودرس، بیماران روماتیسمی، افرادی که داروهای کورتونی با دوزهای بالا استفاده می کنند، یا دوز کورتون پایین است اما استفاده

طولانی مدت دارند، کسانی که وزن های خیلی پایینی دارند. همچنین کسانی که ریسک فاکتورهای خطر متعدد دارند، برای مثال بیمار در خانواده پدرش دچار شکستگی لگن شده است. این افراد کسانی هستند که مستعد پوکی استخوان هستند. بنابراین قبل از سنین ذکر شده، باید غربالگری استخوان انجام دهند.

### **آیا لازم است افراد از مکمل های کلسیم هم استفاده کنند؟**

اگر فردی به هر علتی نمی تواند از لبنیات استفاده کند، می تواند از مکمل استفاده کند. برای مثال افرادی که حساسیت به پروتئین لبنیات دارند بعد از مصرف لبنیات، دچار علائم گوارشی شدید می شوند. این افراد می توانند از مکمل های کلسیم، با مشورت پزشک استفاده کنند. این نکته قابل ذکر است که حتما از مصرف سرخود مکمل های کلسیم و ویتامین دی خودداری کنند.

برخی از بیمارانی که سنگ کلیه دارند، نگران استفاده از مواد غذایی حاوی کلسیم هستند، این بیماران معتقدند که استفاده از مواد غذایی حاوی کلسیم، سنگ کلیه آن ها را تشدید می کند. این باور اشتباه است. افرادی که سنگ های کلیه کلسیمی دارند، به آن ها توصیه می کنیم که نباید مکمل های کلسیم را به صورت قرص یا شربت استفاده کنند اما مصرف غذاهای طبیعی، لبنیات و میوه هایی که کلسیم دارند، نه تنها ایرادی ندارد، بلکه حتی مفید نیز هستند.