

باورهای غلط درباره پوکی استخوان

مدیر گروه طب فیزیکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی باورهای غلط درباره پوکی استخوان را تشریح کرد و گفت: برخی تصور می‌کنند پوکی استخوان با درد همراه است در حالی که این بیماری تا زمانی که به شکستگی منجر نشود، ایجاد درد نمی‌کند.



سلامت نیوز: مدیر گروه طب فیزیکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی باورهای غلط درباره پوکی استخوان را تشریح کرد و گفت: برخی تصور می‌کنند پوکی استخوان با درد همراه است در حالی که این بیماری تا زمانی که به شکستگی منجر نشود، ایجاد درد نمی‌کند.

سیدمنصور رایگانی در گفت‌وگو با فارس، درباره باورهای غلط در زمینه پوکی استخوان اظهار داشت: پوکی استخوان از بیماری‌هایی است که در اکثر موارد وابسته به جنس و سن است و به عنوان یکی از عوارض پیری محسوب می‌شود. البته در موارد دیگر بیماری‌های زمینه‌ای و مصرف داروها هم می‌تواند موجب این عارضه شود.

وی افزود: معمولاً زنان بیشتر از مردان به این بیماری مبتلا می‌شوند ولی علائم و عوارض هر دو جنس مانند هم است.

رایگانی تصریح کرد: مهمترین عارضه پوکی استخوان شکستگی استخوان است و شایع‌ترین استخوان‌هایی که دچار شکستگی می‌شود ستون فقرات، مفصل مچ دست و استخوان ران است.

وی ادامه داد: برخی بیماران تصور می‌کنند پوکی استخوان با ایجاد درد همراه است در حالی که اینگونه نیست و این بیماری تا زمانی که به ضایعه شکستگی منجر نشود ایجاد درد نمی‌کند.

رایگانی اضافه کرد: همچنین برخی تصور می‌کنند چاقی یا اضافه وزن منجر به پوکی استخوان می‌شود در حالی که برعکس است و پوکی استخوان در افراد چاق نسبت به افراد لاغر کمتر است. البته چاقی بیماری‌های دیگری مانند آرتروز را موجب می‌شود.

مدیر گروه طب فیزیکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: بعضی از بیماران فکر می‌کنند باید فرد از يك سن بگذرد تا به پوکی استخوان مبتلا شود در حالی که ممکن است این بیماری از سنین پایین آغاز شود.

وی افزود: پوکی استخوان ممکن است با عکس معمولی یا ام‌آر‌آی شناسایی نشود و این را باید در نظر داشت که زمانی پوکی استخوان با عکس معمولی شناسایی می‌شود که 30 تا 40 درصد از استحکام استخوان کم شده باشد و کمتر از آن را باید با سنجش تراکم شناسایی کرد.

رایگانی گفت: درمان پوکی استخوان فقط دارو نیست البته در مراحل بعدی دارو هم داده می‌شود اما برای جلوگیری از پوکی استخوان باید از تغذیه مناسب در دوران کودکی و نوجوانی و ورزش استفاده کرد و در صورت شناسایی پوکی استخوان می‌توان از دارو برای درمان بهره برد.

مدیر گروه طب فیزیکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: عارضه اصلی پوکی استخوان شکستگی است که به منظور مبارزه با آن می‌توان از روش‌های جلوگیری از افتادگی مانند پوشش مناسب و استفاده از کفش مناسب و ورزش‌های که عضلات را تقویت می‌کنند و همچنین بهسازی محیط استفاده کرد.

وی گفت: پوکی استخوان معمولاً در مردان بالای 60 سال و در زنان بالای 55 سال اتفاق می‌افتد.