



آنچه بانوان باید در مورد پوکی استخوان بدانند

آیا می‌دانید که استخوان‌های بدن هر کس به اندازه سایر بافت‌های زنده بدنش فعالیت می‌کند و همچنین وجود شبکه عروق خونی در تغذیه غضروف‌های مفصل‌ها دارای نقش سازنده‌ای است.

آیا می‌دانید که استخوان‌های بدن هر کس به اندازه سایر بافت‌های زنده بدنش فعالیت می‌کند و همچنین وجود شبکه عروق خونی در تغذیه غضروف‌های مفصل‌ها دارای نقش سازنده‌ای است. حالت ارتجاعی استخوان‌ها در اثر وجود فیبرهای کلوژن است و قدرت استخوان‌ها به دلیل وجود کلسیم و فسفر و مواد معدنی است چرا که سلول‌های استخوان‌ها دائماً در حال مرمت و بازسازی هستند و بنابراین فعالیت وجود کلسیم و فسفر و ... لازم است. در بدن افراد با فعالیت نسبی هر یک از استخوان‌ها در طی ۷ سال جایگزین می‌شوند و در سیستم اعجاز‌انگیز بدن هر فرد بعد از پوست، استخوان‌چنین توانی برای تولید مجدد دارد و زمان در سیر سرعت جایگزینی افت و کاهش ترمیم بافت‌ها می‌شود. هنگامی که استخوان‌ها شروع به نازک شدن می‌کنند آن زمانی است که استخوان در اثر ورود به میانسالی و کمبود کلسیم و فسفر و ویتامین D دیگر نمی‌تواند ضایعات را جبران کند و به تدریج کاهش آغاز می‌شود و پوکی استخوان نتیجه نهایی این انفعالات است که هر روز بر زنان میان سال و مسن که در اثر این ضایعه دچار آسیب می‌شوند روبه افزایش است و در نهایت باعث آزار جسمی و روحی در خود و خانواده ایشان می‌شود. امروزه پوکی استخوان در سنین بعد از یائسگی از هر ۴ نفر یک نفر را مبتلا می‌کند و از هر ۱۰ نفر یک نفر به نوع شدید آن دچار شده و سن ۵۵ سالگی اوج مبتلا شدن به این بیماری است. استخوان‌ها کوچک نمی‌شوند بلکه آنقدر نازک و پوک می‌شوند که به راحتی در برابر هر ضربه‌ای می‌شکنند و ممکن است به کوتاهی قد و ناتوانی حرکت منجر شود و هر ساله در کشورهای مختلف هزینه‌های هنگفتی در معالجه شکستگی‌های به وجود آمده در اثر پوکی استخوان صرف می‌شود و به غیر از این هزینه، عامل غیرمستقیم مرگ در زنان مسن است.

زنان در ۳۵ سالگی بیشترین توده استخوانی را دارا بوده و از آن زمان به بعد هر ساله به طور متوسط ۲/۱ درصد استخوان خود را از دست می‌دهند. این میزان به دنبال یائسگی در طول ۵ سال ۲ برابر می‌شود. زنان ۸ برابر مردان در معرض پوکی استخوان هستند چراکه مردان دارای عضلات بزرگتر و استخوان‌های درشت‌تری هستند و میزان مصرف کلسیم بیشتری دارند و بنا به این موضوع ۱۰ سال دیرتر از زنان دچار این ضایعات شده و احتمال مبتلا شدن به پوکی استخوان در مردان با سرعت کندتری صورت می‌گیرد. زنان با ورود به ۷۵ سالگی احتمالاً ۳۰ تا ۴۰ درصد از استخوان‌های ستون فقرات خود را از دست می‌دهند و استخوان‌های درشت بازوان و ساق پا را حدوداً ۲۰ تا ۳۰ درصد.

آسیب پذیرترین نواحی در بدن بانوان که دچار شکستگی می‌شود ستون فقرات، لگن خاصره و مچ‌ها است چرا که استخوان این نواحی می‌توانند آن قدر ضعیف شوند که خود به خود فرو ریزند. به علت این که تحمل وزن بدن را نیز ندارند این اتفاق ممکن است بین سنین ۵۰ تا ۷۰ سالگی رخ دهد. شکستگی‌های ستون فقرات معمولاً موجب درد ناگهانی و شدید پشت و کاهش قد شده و در اثر پیشرفت می‌تواند قسمت فوقانی پشت را به حالت خمیده، انحنا دهد. شکستگی‌های استخوان لگن خاصره بیشترین تهدید برای بانوان از نظر ناتوانی و حتی مرگ است چرا که طول عمر زنی که لگن خاصره او شکسته باشد تا ۱۲ درصد کاهش پیدا می‌کند. میزان مرگ و میر در میان زنان میانسال در اثر پوکی استخوان از میزان سرطان سینه که منجر به مرگ می‌شود بیشتر است البته این میزان مستقیماً در اثر شکستگی حادث نمی‌شود بلکه در اثر عوارض ثانویه مانند ذات‌الریه و ... پیش می‌آید و از این روست که مبارزه و پیشگیری و اطلاعات در مورد این بیماری برای هر زنی ضروری است. ممکن است مجموعه‌ای از عوامل دست به دست هم داده و موجب پدید آمدن این ضایعه و نازک شدن مهره‌ها شود. از بین رفتن ذخایر کلسیم در بدن باعث خالی شدن استخوان‌ها می‌شود. علت دیگر تغییرات هورمونی در سنین یائسگی است که این تغییرات مستقیماً روی تعادل میزان کلسیم اثر دارد. تغییرات در استروژن نقش غیرمستقیم ولی حفاظتی روی حفظ و نگهداری استخوان در سنین باروری دارد.

با کاهش استروژن خطر پوکی استخوان و نازک شدن آن به نحو قابل توجهی افزایش پیدا می‌کند و اما مهمترین دلیل تغذیه است چرا که ۹۵ درصد از کلسیم بدن ما در استخوان‌ها ذخیره می‌باشند و یک درصد کلسیم بدن در دندان‌ها است و چهار درصد باقیمانده در مابقی بدن جریان داشته و در انجام وظایف حیاتی مانند ارسال پیام‌های عصبی و انقباض و انبساط عضلات کمک می‌کند. اگر رژیم غذایی بانوان میانسال از لحاظ کلسیم کمبود داشته باشد تعادل منفی از لحاظ کلسیم حاصل می‌شود و این فرضیه ثابت شده که اکثریت زنان دچار کمبود کلسیم هستند و این کمبود به صورت مزمن درآمده (حد مجاز روزانه ۸۰۰ میلی گرم است).

یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد که زنان در هر سنی کمتر از ۵۰۰ میلی گرم در روز مصرف می‌کنند و این مقدار مصرف سالانه ۵/۱ درصد تخریب استخوان‌ها را موجب می‌شود. امروزه بر اثر رژیم‌های لاغری که به گونه‌ای به صورت اپیدمی درآمده و به دنبال آن کاهش سریع وزن صورت می‌گیرد مقدار قابل توجهی از استخوان‌ها نیز از بین می‌رود چرا که زنان برای حفظ استخوان‌های خود نیاز مبرمی به کلسیم دارند.

زنان باردار و شیرده به میزان زیادی از ذخایر کلسیم خود را برداشت می‌کنند مگر کسانی که مراقب سلامت خود هستند و کلسیم

کافی برای نیازهای خود و کودک خود مصرف می کنند. استفاده از مقدار کافی کلسیم موجب تشکیل استخوان نمی شود اما می تواند ضایعات آن را کند کرده و پیشرفت پوکی را متوقف کند. در طی پژوهشی در دانشگاه تافنر و بسیاری از مراکز دانشگاهی این نتیجه به دست آمد که بانوان روزانه ۱۰۰ میلی گرم کلسیم را قبل از رسیدن به دوران یائسگی و ۱۵۰۰ میلی گرم را پس از یائسگی به عنوان جلوگیری و درمان پوکی استخوان مصرف کنند. لبنیات مانند ماست، انواع پنیر (پنیر سفت میزان بیشتر و پنیر نرم میزان کمتر کلسیم را دارا است) و به ویژه شیر سرشار از کلسیم است ولی برای جلوگیری از چاقی و زیاد شدن چربی های مضر خون بهتر است از لبنیات کم چرب استفاده شود. ماهی ساردین، انواع کلم، شلغم، برگ خردل و گل کلم از منابع مناسب برای تامین کلسیم مورد نیاز هستند. اگر از گوشت با استخوان برای تهیه سوپ یا خورش استفاده می کنید مقدار کمی سرکه را در آب غذای مربوطه بریزید چون سرکه کلسیم را از استخوان بیرون می آورد (سرکه خنثی می شود و بنابراین غذا مزه ترشی نخواهد داشت و هنگام درست کردن سس ها می توانید از چند قاشق شیرخشک استفاده کنید البته شیرخشک کم چربی بهتر است)

بعضی از زنان به کمبود آنزیم لا کتاز دچار می شوند که کمبود آن هضم شیر یا لبنیات را مشکل می سازد دانستن این که غذاهای ما تا چه حد مطلوب هستند و مواد معدنی مورد نیاز را تامین می کنند، مشکلی است که باید با مطالعه دقیق به حل آن پرداخت. مصرف یک مکمل خاص کلسیم که بتواند روزانه ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم را تامین نماید می تواند کمک بزرگی به ما کند.

مکمل های متعدد کلسیم با مزایا و منافع و معایب متفاوتی در دسترس هستند. بنابراین مطالعه برچسب روی بسته های قرص می تواند قبل از خرید، اطلاعات لازم را به شما بدهد. کلسیم لا کتات و کلسیم گلوکوات به خوبی جذب می شوند اما هر قرص حاوی مقدار کمی کلسیم است و مجبورید چندین قرص مصرف کنید. غالباً مصرف کلسیم کربنات توصیه می شود چون غلیظ ترین شکل را دارد اما قدرت جذب آن به سهولت انجام نمی گیرد. برای به حداکثر رساندن میزان جذب مقدار مصرفی مورد نیاز را در چندین وهله در روز تقسیم کنید و هر بار در صورت امکان با شکم خالی یا با مقدار کمی شیر یا ماست میل نمایید. سعی کنید که کلسیم را همراه با محصولات فیبردار مانند سبوس که میزان جذب کلسیم و سایر مواد معدنی از طریق روده ها را کاهش می دهد مصرف نکنید. مصرف نصف مقدار کلسیم در موقع خواب فکر خوبی است. زیرا معمولاً موقع خواب که فعالیت بدنی وجود ندارد کلسیم بیشتری از دست می دهیم و نیز به دلیل آن که کلسیم آرامبخش خوبی است. اگر دارای سابقه سنگ کلیه هستید بهتر آن است قبل از خوردن مکمل کلسیم حتماً با پزشک خود مشورت کنید و اما دو ماده معدنی دیگر که مصرف آنها باید متعادل و متوازن باشد منیزیم است که مصرف آن نصف کلسیم است و فسفر که نباید هیچ گاه بیشتر از کلسیم باشد و ترجیحاً بهتر است از کلسیم کمتر مصرف شود و اما ویتامین D که باعث جذب بهتر کلسیم می شود و در واقع امری ضروری. ولی نباید مصرف ویتامین D در روز بیش از ۱۰۰۰ واحد تجاوز کند چرا که مصرف بیش از حد آن بر روی جذب کلسیم اثر منفی خواهد داشت.

ویتامین K، ویتامین مورد نیاز بدن است که در ماست، سبزیجات با رنگ سبز سیر (پررنگ) که دارای برگ زیادی هم باشند، همچنین گل کلم و سیب زمینی موجود است که برای جذب کلسیم امری حیاتی است.

دکتر ژوزف لین رئیس خدمات بیماری های متابولیک استخوان در نیویورک می گوید: #171;اگر پزشکان مصرف کلسیم را برای زنان بالای ۳۰ سال تجویز می کردند تعداد بیماران مبتلا به پوکی استخوان حداقل ۶۰ درصد کاهش می یافت."راquo;

و اما بهترین مواد غذایی که سرشار از کلسیم است و همچنین کم چربی و کم کالری:

- ۱) ماست ساده بدون چربی ۱ فنجان ۱۲۵ کالری، ۴۵۲ میلی گرم کلسیم.
- ۲) ماست ساده کم چربی ۱ فنجان، ۱۴۵ کالری، ۵/۴ میلی گرم کلسیم.
- ۳) ماهی ساردین با تیغ به صورت کنسرو به وزن ۸۵ گرم، ۱۷۵ کالری، ۳۷۲ میلی گرم کلسیم.
- ۴) برگ کلم سبز: پخته ۱ فنجان، ۵۶ کالری، ۳۵۷ میلی گرم کلسیم.
- ۵) شیر بدون چربی: ۱ فنجان، ۶۵ کالری، ۲/۳ میلی گرم کلسیم.
- ۶) شیر کم چربی: ۱ درصد چربی ۱ فنجان، ۱۸۵ کالری، ۳۰۰ میلی گرم کلسیم.
- ۷) شیر پرچرب ۱ فنجان، ۱۰۰ کالری، ۲۸۵ میلی گرم کلسیم.
- ۸) برگ شلغم پخته ۱ فنجان ۳۰ کالری، ۲۵۲ میلی گرم کلسیم.
- ۹) پنیر سفید بدون نمک ۳۰ گرم، ۸۰ کالری، ۲۰۷ میلی گرم کلسیم.
- ۱۰) گل کلم پخته ۱ ساقه ۴۵ کالری، ۱۵۸ میلی گرم کلسیم.
- ۱۱) پنیر کم چربی نرم و سفید ۲ درصد چربی ۱ فنجان، ۲۰۵ کالری، ۱۵۵ میلی گرم کلسیم.