

استخوان‌ها بی‌سروصدا پوک می‌شوند

پیشگیری بهتر از درمان است و اگر بیماری علامت خاصی هم نداشته باشد، نقش پیشگیری مهم‌تر از قبل می‌شود. پوک‌ی استخوان یکی از این بیماری‌هاست و در مراحل اولیه چنان آرام و بی‌علامت پیش می‌رود که ناگهان فرد را با مشکلاتی جدی و دردسرساز روبه‌رو می‌کند.



جام جم آنالاین: پیشگیری بهتر از درمان است و اگر بیماری علامت خاصی هم نداشته باشد، نقش پیشگیری مهم‌تر از قبل می‌شود. پوک‌ی استخوان یکی از این بیماری‌هاست و در مراحل اولیه چنان آرام و بی‌علامت پیش می‌رود که ناگهان فرد را با مشکلاتی جدی و دردسرساز روبه‌رو می‌کند.

پوک‌ی استخوان به زبان ساده به معنای کاهش تراکم استخوان‌هاست که به علل مختلفی از جمله تغذیه نامناسب، بی‌تحركی و افزایش سن ایجاد می‌شود؛ اما اگر بموقع به فکر باشید، می‌توانید از بروز آن پیشگیری کنید و استخوان‌های محکم و سالم داشته باشید.

دکتر الهه ثناگو، جراح و متخصص بیماری‌های زنان و زایمان در گفت‌وگو با [#171جام‌جم»](#)؛ در این‌باره توضیح می‌دهد: به کاهش میزان توده استخوانی، پوک‌ی استخوان گفته می‌شود.

روند ساخت استخوان تا 20 سالگی و حداکثر تا 30 سالگی پررنگ‌تر است و بعد از آن بیشتر وارد مرحله تجزیه می‌شود؛ پس از این سن نیز روند پوک‌ی استخوان شروع خواهد شد.

علائم بیماری خاموش

دکتر ثناگو با بیان این‌که این بیماری در مراحل اولیه علامتی ندارد، توضیح می‌دهد: این بیماری ابتدا هیچ علامتی ندارد، ولی زمانی که روند تجزیه ادامه یابد منجر به بروز دردهای کمری، خمیده شدن پشت، کاهش قد، لق شدن دندان‌ها، شکستگی‌های استخوان در اثر ضربه‌های جزئی یا شکستگی‌های خود به‌خودی می‌شود.

وی با اشاره به این‌که پوک‌ی استخوان را اغلب به‌نام بیماری خاموش می‌شناسند، یادآور می‌شود: بیماری در مراحل پیشرفته‌تر باعث بروز شکستگی می‌شود؛ به طوری که در سنین 30 تا 60 سالگی بیشتر شکستگی‌های مچ (سر استخوان ساعد) و در سنین 65 سالگی به بعد شکستگی‌های مهره با دردهای ناگهانی کمر که چند ماه طول می‌کشد، مشاهده می‌شود.

در مراحل بعدی و در صورت عدم درمان نیز، بیماری منجر به کاهش قد (حداکثر یک تا شش سانتی‌متر) و خمیدگی پشت در سنین بالا می‌شود.

به گفته این پزشک متخصص خطرناک‌ترین شکستگی، شکستگی سر استخوان ران است که اغلب در سنین بعد از 70 سالگی رخ می‌دهد و ممکن است منجر به مرگ یا معلولیت دائمی شود.

با پوک‌ی استخوان مبارزه کنید

با توجه به این‌که بیماری پوک‌ی استخوان علامت خاصی ندارد، بهترین کار پیشگیری از بروز آن است. دکتر ثناگو در این‌باره می‌گوید: برای پیشگیری از بروز بیماری، هم باید توده استخوانی محکمی داشته باشید و هم از تجزیه استخوان در سنین بالاتر جلوگیری کنید.

توده استخوانی مناسب و محکم تا حدودی به زمینه ژنتیکی فرد بستگی دارد؛ به عنوان مثال زنان نسبت به مردان توده استخوانی کمتری دارند و به‌همین دلیل بیشتر مستعد ابتلا به این بیماری هستند. البته آقایان هم نباید با خیال راحت، تصور کنند هیچ وقت به این بیماری مبتلا نمی‌شوند.

وی در این‌باره می‌گوید: با این‌که خانم‌ها به دلیل تغییرات هورمونی و شرایط زندگی بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند، اما آقایان هم به پوک‌ی استخوان مبتلا می‌شوند؛ ولی ملایم‌تر از خانم‌ها و در سنین بالاتر.

رژیم غذایی مناسب و ورزش را فراموش نکنید

با توجه به این‌که رژیم غذایی مناسب عامل مهمی برای کاهش احتمال بروز پوک‌ی استخوان است، باید نسبت به مصرف مواد غذایی

مفید دقت بیشتری داشته باشید.

گیتی بهدادي پور، کارشناس تغذیه هم در این باره به#171جام» می گوید: مردم به اشتباه تصور می کنند اگر در سنین سالمندی کلسیم بیشتری مصرف کنند، می توانند تراکم کاهش یافته استخوان را جبران کنند؛ در حالی که این گونه نیست و تا سن 25 و حداکثر 30 سالگی، تراکم استخوان شکل می گیرد.

به گفته این کارشناس، تغذیه مهم ترین و موثرترین عامل برای پیشگیری از بروز پوکی استخوان و همچنین ایجاد استخوان های قوی در سنین کودکی و نوجوانی است.

بهدادي پور درباره رژیم غذایی مناسب توضیح می دهد: کودکان باید حدود سه واحد شیر و لبنیات در روز مصرف کنند که هر واحد معادل یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست است. اگر در سنین کودکی و نوجوانی این رژیم رعایت شود، می توان از بروز پوکی استخوان جلوگیری کرد.

وی با اشاره به اهمیت فعالیت فیزیکی برای پیشگیری از پوکی استخوان، می گوید: هر چه فرد بیشتر ورزش کند، برداشت کلسیم از استخوان نیز کاهش می یابد؛ بخصوص ورزش هایی که در آن فشاری روی استخوان نباشد، مانند شنا.

اگر نمی توانید شیر بخورید

بسیاری از افراد نسبت به مصرف شیر حساس هستند و نمی توانند آن را تحمل کنند؛ به همین دلیل ممکن است مصرف شیر را به طور کلی کنار بگذارند.

بهدادي پور در این زمینه توضیح می دهد: شیر حاوی قندی به نام لاکتوز است که باید در روده، توسط آنزیم لاکتاز تجزیه شود؛ اما زمانی که فرد مدتی شیر نخورد، به مرور زمان آنزیم ها تنبل می شوند و مشکلاتی برای فرد ایجاد خواهند کرد.

وی می افزاید: این افراد باید با مصرف تدریجی شیر، آنزیم ها را دوباره فعال کنند؛ همچنین خود فرد می تواند با شیوه هایی مانند جوشاندن شیر، شرایط را بهبود بخشد.

به گفته وی افرادی که اصلاً نمی توانند شیر بنوشند، باید ماست و کشک را جایگزین کنند؛ اما اگر این مورد هم برایشان ممکن نیست، باید با تجویز فردی متخصص و نه به صورت خودسرانه از مکمل ها استفاده کنند.

این کارشناس تغذیه با اشاره به باور اشتباه برخی از افراد که تصور می کنند، مصرف شیر مضر است یادآور می شود: خیلی از افراد اعتقاد دارند مصرف شیر می تواند منجر به بروز مشکلاتی برای سلامت آنها شود؛ اما این طرز فکر کاملاً اشتباه است و به هیچ وجه نباید مصرف شیر و ماست را کنار گذاشت.

بهدادي پور درباره مواد غذایی خاصی که باید از مصرف آنها اجتناب کرد، می گوید: مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی کافئین می تواند منجر به بروز پوکی استخوان شود. مورد دیگر مصرف پروتئین حیوانی به مقدار زیاد است که می تواند احتمال بروز پوکی استخوان را افزایش دهد. مصرف نوشابه های گازدار نیز بخصوص برای بچه ها می تواند عاملی برای افزایش احتمال بروز بیماری باشد.

وی با اشاره به اهمیت ویتامین D برای پیشگیری از بیماری توضیح می دهد: در کنار مصرف کلسیم حتماً باید ویتامین D نیز به مقدار کافی دریافت شود.

برای دریافت این ویتامین باید روزانه حداقل 20 دقیقه در معرض نور خورشید قرار بگیرید، به طوری که پشت دست ها و پوست صورت در معرض آفتاب باشد.

بهدادي پور با تأکید بر عدم مصرف خودسرانه مکمل ها می گوید: هر نوع مکمل غذایی، علاوه بر فوایدی که دارد عوارضی نیز ایجاد خواهد کرد؛ بنابراین حتماً باید آنها را تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه مصرف کنید.

عوامل خطر را بشناسید

دکتر ثناگو هم درباره عوامل خطری که فرد را مستعد ابتلا به پوکی استخوان می کند، توضیح می دهد: بیماری هایی همچون روماتیسم

و مصرف طولانی مدت کورتن، داروهای ضد تشنج، داروهای ضد انعقاد خون و داروی تیروئید می‌تواند منجر به پوکی استخوان شود.

به گفته وی بی‌تحرکی، سیگار کشیدن، عدم مصرف شیر و لبنیات و کلسیم ناکافی رژیم غذایی نیز از دیگر عوامل خطر است که باید به آنها توجه داشت.

دکتر ثناگو توصیه می‌کند: برای پیشگیری از بروز پوکی استخوان باید به بچه‌ها خوب شیر خوردن را بیاموزید؛ بخصوص دختران در 10 تا 18 سالگی که بهترین زمان استخوان‌سازی است باید روزانه حداقل یک تا دو لیوان شیر بنوشند.

به گفته وی نیاز بدن زنان به کلسیم در دوره‌های بارداری، شیردهی و بعد از یائسگی افزایش می‌یابد و معمولاً مصرف مکمل‌های کلسیمی توصیه می‌شود.

دکتر ثناگو می‌گوید: برای پیشگیری از بروز بیماری حداقل 30 دقیقه در روز ورزش و سیگار را ترک کنید. همچنین اگر زمینه ژنتیکی خاصی دارید یا اگر داروهای را که ذکر شد مصرف می‌کنید، حتماً جهت پیشگیری از بروز بیماری با پزشک مشورت کنید.

راه تشخیص بیماری سنجش تراکم استخوان است که با توجه به نظر پزشک برای افراد مختلف انجام می‌شود و پس از تشخیص، درمان مناسب شروع خواهد شد.

نیلوفر اسعدی‌بیگی - گروه سلامت