



قدرت استخوان‌هایتان را بسنجید

پوکي استخوان از جمله بيماري‌هاي آزاردهنده‌اي است که همچون ديابت بدون سر و صدا به سراغتان مي‌آيد.

تراکم استخوان براي افراد بالای 65 سال

قدرت استخوان‌هایتان را بسنجید

جام جم آنلاین: پوکي استخوان از جمله بيماري‌هاي آزاردهنده‌اي است که همچون ديابت بدون سر و صدا به سراغتان مي‌آيد. بخصوص زنان ايراني در دهه 60 زندگي‌شان بسيار به آن دچار مي‌شوند. در واقع در کشورمان از هر سه زن حدود 65 سال يکي به اين بيماري دچار مي‌شود.

صرفنظر از ريشه‌يابي عوامل گسترش اين بيماري که به الگوي تغذيه‌اي فاقد کلسيم و ويتامين D کافي از دوران کودکي و نداشتن تحرک روزانه بازمي‌گردد؛ مي‌توان با تشخيص به‌موقع پوکي استخوان از طريق تست سنجش تراکم استخوان از گسترش اين بيماري که بتدریج منجر به از بين رفتن استحکام استخواني بدن خواهد شد، جلوگیری کرد.

دکتر زهره حميدي، دبیر مرکز تحقیقات غدد و عضو پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با جام‌جم با تأکید بر اين‌که پوکي استخوان به معنای کاهش تراکم استخوان است که به دنبال آن قدرت استخوان‌ها در برابر ضربه کاهش و آسیب‌پذيري‌شان در برابر شکستگی افزايش مي‌يابد، مي‌گويد: با اين حال کاهش تراکم استخوان با مصرف دارو قابل افزايش و درمان است.

اگر در دوران کودکي تا 20 سالگي تراکم استخوان‌ها با مصرف کلسيم و ويتامين D و داشتن تحرک به ميزان کافي تقويت شود، سرعت کاهش آن در سنین پس از 40 سالگي با کندي صورت مي‌گيرد. چنين افرادي هيچ‌گاه به پوکي استخوان دچار نمي‌شوند. بعلاوه به دنبال يائسگي، تراکم استخوان با سرعت بيشتري کاهش مي‌يابد، اما لزوماً به پوکي استخوان منتهي نمي‌شود.

روشي کم‌خطر و بسيار دقيق

دکتر حميدي با اشاره به اين‌که تست سنجش تراکم استخوان تنها يك صدم تابش اشعه ایکس استاندارد را به کار مي‌برد و بسيار کم‌خطر است، مي‌افزايد: انجام اين تست هيچ‌گونه آمادگي قبلي نمي‌خواهد و نياز به تزريق، مصرف دارو يا پوشيدن لباس‌هاي خاص ندارد، اما انجام آن براي دستيابي به تشخيص دقيق در خانم‌ها پس از 65 سالگي و در آقایان بعد از 70 سالگي که کاهش تراکم استخوان به طور دقيق قابل مشاهده است، توصيه مي‌شود.

وي ادامه مي‌دهد: البته برخي عوامل و شرايط خطرناک هستند که انجام اين تست را پيش از 65 سالگي ضروري مي‌سازند. کساني که کورتون مصرف مي‌کنند يا افرادي که به مدت شش ماه تحرک نداشته‌اند، بنا بر توصيه پزشک متخصص بايد اين تست را زودتر از زمان‌هاي تعيين شده انجام دهند.

بعلاوه بيماراني که مبتلا به کاهش تراکم استخواني مادرزادي هستند يا به تالاسمي يا نوعي بيماري‌هاي زمينه‌اي مبتلا هستند از لحاظ تراکم استخوان بايد بشدت تحت مراقبت قرار بگيرند. حتي کساني که پيوند اعضا مي‌شوند يا دچار بيماري‌هاي مزمن کبد و کليه هستند نيز نياز بيشتري به مراقبت‌هاي پيش از موعد طبيعي‌اش دارند.

آسيب‌پذيري استخوان کمر و لگن

دکتر حميدي مي‌گويد: بررسي پوکي استخوان در سيستم سنجش تراکم استخوان صرفاً در ناحیه کمر و لگن صورت مي‌گيرد، چراکه شکستگی‌ها در اين دو ناحیه در سنین بالا بسيار خطرناک هستند. اگر حتي در يکي از اين دو منطقه کاهش تراکم استخوان ديده شود، براي بيمار تشخيص پوکي استخوان داده مي‌شود.

وي تأکید مي‌کند: در برخي موارد تشخيص کاهش تراکم در اين دو منطقه ديده نمي‌شود، اما وضعيت بيمار در مرحله پيش از پوکي استخوان، يعني در مرحله کاهش قدرت استخوان ارزيابي مي‌شود.

در چنین مرحله‌ای پزشك متخصص امیدوار است که از طریق درمان دارویی و مصرف کلسیم و ویتامین D بتواند خطر پوکي استخوان را در بیمار از بین ببرد.

پوکي استخوان با درد همراه نیست

دکتر حمیدي تاکید می‌کند: پوکي استخوان بیماری خاموشي است و هرگز با درد همراه نیست. در نتیجه ممکن است درد ناشی از مشکلات استخوانی دیگر چون آرتروز یا گرفتگی و کشیدگی‌های عضلانی – استخوانی حتی پس از درمان پوکي استخوان در بیمار باقی بماند، اما پوکي استخوان به خودی خود با تشخیص درست و به‌موقع قابل درمان است.

تنها نکته‌ای که نباید فراموش شود، این‌که تست تشخیص تراکم استخوان به جز موارد خاص نباید پیش از موعد مقرر صورت بگیرد.

به گفته این پزشك، خانم‌های باردار هرگز نباید این تست را انجام دهند. همچنین کسانی که ماده حاجبی به منظور انجام تست‌های تشخیصی گوارشی خورده‌اند یا اسکن هسته‌ای تیروئید انجام داده‌اند، باید انجام این تست را به مدت يك هفته به تعویق بیندازند.

پونه شیرازی - گروه سلامت