

روزي 20 دقیقه آفتاب بگیريد

پوكي استخوان يكي از مشكلات عمده سنین بالای 65 سال است كه به مرگ و مير منجر مي‌شود. اين بيماري، متاسفانه در سنین پايين‌تر هم رخ مي‌دهد و علت آن ريشه در نوع تغذيه و فعاليت در سنین زير بيست سالگي دارد



جام جم آنلاين: پوكي استخوان يكي از مشكلات عمده سنین بالای 65 سال است كه به مرگ و مير منجر مي‌شود. اين بيماري، متاسفانه در سنین پايين‌تر هم رخ مي‌دهد و علت آن ريشه در نوع تغذيه و فعاليت در سنین زير بيست سالگي دارد. بنابراين قبل از شروع صحبت در مورد علائم و درمان اين بيماري بايد گفت كه تمامي نوجوانان به خصوص دختران در سنین 10 تا 20 سالگي بايد تشويق به مصرف ميزان مناسب لبنيات، تخم‌مرغ و پروتئين‌ها براي دريافت كلسيم كافي شوند و همچنين هر روز حداقل به مدت 20 دقيقه در معرض آفتاب مستقيم باشند تا ويتامين D لازم در بدن‌شان توليد شود و به فعاليت و ورزش تشويق شوند تا اين مواد به طور مناسب در استخوان جايگزين شود.

در مورد سنین بالاتر نيز همين موارد توصيه مي‌شود تا از پيشرفت سريع پوكي استخوان جلوگيري شود، زيرا پوكي استخوان پس از سي سالگي شروع مي‌شود و بعد از يائسگي (در زنان) بشدت سرعت مي‌گيرد.

اين مشكل در زنان لاغرتر، زناني كه سابقه كم‌كاري تيروئيد طولاني يا روماتيسم مفصلي دارند و زناني كه داروهائي مثل كورتون، هپارين، داروي ضد صرع و... مصرف مي‌كنند و همين طور كساني كه در كل زندگي كلسيم و ويتامين D كم‌تري مصرف كرده‌اند و كمتر فعاليت ورزشي داشته‌اند يا سابقه خانوادگي پوكي استخوان را دارند، بيشتر رخ مي‌دهد.

زناني كه سابقه خانوادگي شكستگي‌هاي خاصي مثل شكستن ستون مهره يا گردن استخوان ران يا استخوان ساعد در اثر ضربه‌هاي كوچك را دارند، بيشتر در معرض پوكي استخوان هستند.

در اين افراد و زنان بالای 65 سال بايد بررسي تراكم استخوان انجام و به دنبال آن هر دو سال براساس نظر پزشك تكرار شود. در اين افراد براساس پاسخ بررسي راديولوژيك، درمان‌هاي خاص شروع مي‌شود؛ اما در تمامي خانم‌هاي بالای 40 سال چه سابقه مشكلات گفته شده را داشته باشند و چه نداشته باشند، توصيه مي‌شود.

همچنين بر مصرف مواد غذايي حاوي كلسيم، از داروهائي حاوي كلسيم و ويتامين D به صورت مكمل استفاده كنند.

ميزان كلسيم مورد نياز روزانه در كساني كه هنوز يائسه نشده‌اند 500 ميلي‌گرم همراه با 1000 تا 2000 واحد ويتامين دي و در كساني كه يائسه شده‌اند، 1000 ميلي‌گرم با همان مقدار ويتامين D است، البته كساني كه بعد از يائسگي از داروهائي حاوي استروژن استفاده مي‌كنند، ميزان كلسيم مورد نياز همان 500 ميلي‌گرم روزانه خواهد بود.

البته مصرف روزانه عادي كلسيم جايگزين اين مواد نخواهد شد و اين مكمل‌ها حتما بايد استفاده شود. در كنار اين رژيم غذايي، ورزش روزانه به مدت نيم ساعت پياده‌روي يا ورزش‌هاي ديگري كه به كمر و پاها فشار نياورد، توصيه مي‌شود تا از پوكي استخوان جلوگيري شود.

متاسفانه پوكي استخوان تا زماني كه شكستگي رخ نداده، علامتي ندارد و در آن زمان با درد پشت پا، محل شكستگي و كاهش طول قد همراه مي‌شود بنابراين بررسي و درمان مناسب بايد به صورت پيشگيري و قبل از شروع علائم آغاز شود.

دكتر ثريا عالمي - جراح و متخصص بيماري‌هاي زنان و زايمان