

روزي چند دقيقه آفتاب بگیريم

پوکي استخوان! مطمئنا شما بارها در مورد آن شنیده‌اید. اما آیا می‌دانید برای جلوگیری از آن یا درمانش راه‌های ساده‌ای وجود دارد.



جام جم آنلاین: پوکي استخوان! مطمئنا شما بارها در مورد آن شنیده‌اید. اما آیا می‌دانید برای جلوگیری از آن یا درمانش راه‌های ساده‌ای وجود دارد.

پوکي استخوان به معنی کاهش تراکم بافت استخوان‌هاست که می‌تواند باعث دردهای استخوانی بویژه کمردرد، کوتاه‌شدن قد در سالمندی و انحنای ستون فقرات شود.

افراد دچار پوکي استخوان ممکن است حتی گاهی به دنبال يك ضربه نه‌چندان محکم و جدي دچار شکستگی استخوان شوند. به بیان دیگر کاهش تراکم بافت استخوانی ممکن است در هر سنی مشاهده شود، اما در سنین بالاتر و زنان شایع‌تر است.

علل مختلفی می‌تواند در ابتلا به پوکي استخوان دخیل باشد از جمله کاهش دریافت کلسیم و ویتامین D، سن، بعضی مشکلات هورمونی، بی‌تحركي، در معرض آفتاب نبودن، الکل، سیگار و مصرف بی‌رویه کورتون‌ها.

تغذیه مناسب یکی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از پوکي استخوان است. رژیم غذایی حاوی شیر، ماست و سایر لبنیات کم‌چرب، سبزیجات تازه مانند اسفناج و کلم بروکلی که حاوی مقادیر زیادی کلسیم، مواد معدنی و ویتامین‌هاست، برای رسیدن به این هدف بسیار ضروری است.

دریافت مقادیر کافی ویتامین D نیز برای جذب کلسیم و استخوان‌سازی بسیار ضروری است، اما همیشه در نظر داشته باشید بدون اشعه آفتاب ویتامین D در بدن جذب نمی‌شود.

پس این نکته خیلی مهم است که هر روز برای دقایقی قسمت‌هایی از پوست بدن خود را در معرض اشعه مستقیم آفتاب قرار دهید.

تحقیقات جدید تاثیر ویتامین K بر کاهش پوکي استخوان را نیز نشان می‌دهد، نکته مهم این است که باید از مصرف بی‌رویه ویتامین‌ها اجتناب شود و اگر رژیم غذایی، حاوی گروه‌های مختلف غذایی به صورت تازه باشد، نیازی به مصرف مکمل‌های غذایی برای افرادی که از بیماری‌های خاص رنج نمی‌برند، نخواهد بود. حتی بعضی متون قدیمی پودر دانه سنجد را نیز برای فرآیند استخوان‌سازی موثر می‌دانند.

خانم‌ها پس از قاعدگی به علت مشکلات هورمونی بیشتر مستعد پوکي استخوان هستند. پس توصیه به مصرف استروژن‌های گیاهی می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

ترکیبات مختلف سویا سرشار از استروژن‌های گیاهی است. انجام فعالیت‌های ورزشی روزانه و پیاده‌روی با تحریک استخوان‌سازی نیز می‌تواند در پیشگیری و درمان پوکي استخوان موثر باشد.

ورزش‌هایی مانند تایي چي و یوگا از درمان‌های مکمل پوکي استخوان است. تحریک بعضی از نقاط بدن با روش‌هایی مثل ماساژ، طب سوزنی، استئوپاتی و کایروپراکتیک نیز می‌تواند ضمن ایجاد آرامش برای فرد باعث تحریک استخوان‌سازی شود.

دکتر امیرهومن کاظمی - متخصص طب سوزنی و گیاهان دارویی