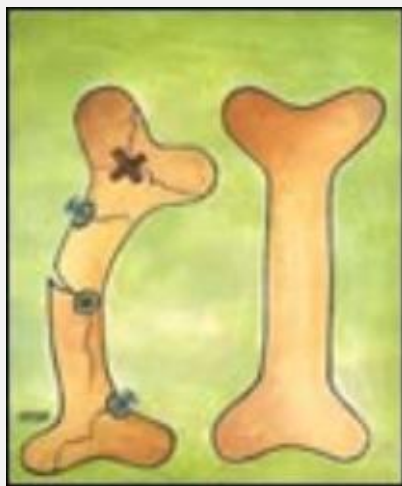


عوامل موثر در ایجاد پوکی استخوان را بشناسیم

به گفته یک کارشناس تغذیه عدم تحرک کافی، تغذیه نامناسب و جنسیت افراد مهمترین عوامل موثر در ایجاد پوکی استخوان هستند.



سلامت نیوز : به گفته یک کارشناس تغذیه عدم تحرک کافی، تغذیه نامناسب و جنسیت افراد مهمترین عوامل موثر در ایجاد پوکی استخوان هستند.

فرزاد بابایی در گفت وگو با (ایسنا) ، روند ایجاد پوکی استخوان را یک روند طولانی مدت عنوان کرد و افزود: با شروع دوران میانسالی روند پوکی استخوان نیز آغاز می‌شود. به گفته این کارشناس تغذیه، از دوران میانسالی به بعد به ازای هر 10 سال، تراکم بافت استخوانی (دانسیته) به مقدار مشخصی کاهش پیدا می‌کند، به طوری که در خانم‌ها بعد از دوران یائسگی به ازای هر 10 سال سه درصد از تراکم بافت استخوانی کاسته می‌شود.

بابایی افزود: در مردان بعد از دوران میانسالی مقدار کاهش تراکم استخوانی به ازای هر 10 سال کمتر از زنان است که این روند کاهش بعد از سن 60 سالگی در هر دو گروه به یک میزان خواهد بود. این کارشناس تغذیه در خصوص دلایل ایجاد پوکی استخوان اظهار داشت: با افزایش سن، درصد جذب مواد غذایی کاهش یافته و در کنار آن عدم تحرک، مسائل هورمونی و بیماری‌های مختلف باعث کاهش دریافت مواد غذایی می‌شود که همین امر موجب افزایش برداشت کلسیم و مواد دیگر از استخوان گشته و بافت استخوانی به مرور دچار مشکل می‌شود.

به گفته بابایی در این حالت تراکم بافت استخوانی از حد معمول پایین تر آمده و موجب ایجاد پوکی استخوان می‌شود. این کارشناس تغذیه با اشاره به اینکه شدت پوکی استخوان بستگی به شدت کاهش مینرال‌های استخوانی دارد، بیان داشت: کاهش مینرال‌های استخوانی که موجب افزایش شدت پوکی استخوان می‌شود نیز وابسته به آیتم‌هایی همچون جنسیت، تغذیه نامناسب و عدم تحرک است.

بابایی با اشاره به اینکه پوکی استخوان به جنسیت افراد بستگی دارد، اظهار داشت: به طور معمول موارد پوکی استخوان در زنان به علت اختلالات هورمونی بخصوص بعد از دوران یائسگی بسیار بیشتر از مردان مشاهده می‌شود. این کارشناس تغذیه در ادامه با اشاره به اینکه پوکی استخوان همچنین ارتباط مستقیمی با میزان هورمون‌ها دارد، اظهار داشت: در زنان بعد از دوران یائسگی میزان هورمون استروژن و پروژسترون کاهش می‌یابد که این کاهش هورمون موجب افزایش پوکی استخوان می‌شود.

وی با موثر خواندن میزان تحرک و فعالیت در پوکی استخوان، اظهار داشت: افراد بی تحرک زودتر به پوکی استخوان دچار می‌شوند. بابایی بحث تغذیه را در خصوص استخوان و استخوان سازی بسیار وسیع عنوان کرد و اظهار داشت: استخوان از بلورهایی به نام هیدروکسی آپاتیت تشکیل شده که این بلورها نیز از سه مینرال اصلی کلسیم، فسفر و فلوراید و سایر مینرال‌ها تشکیل شده‌اند.

وی با اشاره به اینکه کلسیم، فسفر و فلوراید سه مینرال اصلی در زمینه ساخت و استحکام استخوان‌ها محسوب می‌شوند، ابراز داشت:

بدن به طور طبیعی روزانه به 400 تا 800 میلی گرم کلسیم نیاز دارد که این میزان در خانم‌ها در شرایط بارداری و شیردهی به 1200 میلی گرم نیز افزایش می‌یابد و این در حالیست که یک لیوان شیر بین 250 تا 300 میلی گرم کلسیم دارد و برای تامین کلسیم مورد نیاز بدن حداقل باید سه لیوان شیر در روز نوشید.

بابایی شیر، لبنیات، سبزیجات با رنگ سبز تیره همچون کلم بروکلی، ماهی‌های کپلکای پخته شده، بادام، سویا، لوبیا، خردل و شلغم را از جمله منابع غنی کلسیم عنوان کرد. به گفته این کارشناس تغذیه نیاز بدن به فسفر نیز روزانه 200 تا 400 میلی گرم است که در برخی شرایط تا 800 میلی گرم نیز می‌رسد که می‌توان نیاز خود را به این میزان فسفر از طریق ماهی، تخم مرغ، ماکیان و انواع مغزها تامین کرد.

وی با بیان اینکه فلوراید به طور طبیعی در آب آشامیدنی وجود دارد، اظهار داشت: متأسفانه در آب شرب شهری فلوراید زیادی وجود ندارد، لذا توصیه می‌شود بعد از مسواک زدن مقدار کمی از خمیر خورده و یا یک لیوان آب نوشیده شود تا کمی از فلوراید خمیر دندان به بدن برسد. بابایی عامل مهم دیگر را در افزایش استخوان سازی ویتامین D عنوان کرد و افزود: ویتامین D موجب جذب و رسوب کلسیم شده و تاثیر بسیار مهمی در استحکام استخوانها دارد.

به گفته این کارشناس تغذیه، نور خورشید بهترین منبع برای تامین ویتامین D مورد نیاز بدن است. این کارشناس تغذیه در پایان اظهار داشت: برای جلوگیری از پوکی استخوان باید علاوه بر یک تغذیه مناسب، باید ورزشهای متناسب با وضعیت بدنی نیز بطور مرتب انجام شود.