

پوكي استخوان، زنان را بيشتر تهديد مي‌كند

پوكي استخوان بيماري همه‌گير دنياي امروز است...



پوكي استخوان بيماري همه‌گير دنياي امروز است.

اين بيماري با کاهش توده استخواني و افزايش شكستگي استخوان همراه است و روند آن، چنان آهسته و تدريجي است كه بيمار هيچ‌گونه علائم هشداردهنده‌اي را احساس نمي‌كند تا زماني كه نخستين شكستگي اتفاق بيفتد.

از عواقب اين شكستگي‌ها نيز مي‌توان به درد، عدم توانايي حركتي، ناتواني در انجام امور روزمره، زمين‌گير شدن و بالاخره در بسياري از موارد به مرگ اشاره كرد. امروز روز جهاني پوكي استخوان است.

مطابق آمار منتشر شده بنياد بين‌المللي پوكي استخوان از هر 3 زن و 5 مرد بالاي 50 سال، يك نفر حقيقت تلخ اين بيماري را تجربه خواهد كرد. دكتور سيد محمود طباطبايي، استاد جراحي مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشكي شهيدبهشتي و رئيس انجمن پوكي استخوان در مورد اين بيماري به همشهري مي‌گويد: در طول 50 سال گذشته الگوهاي عوامل خطر ساز زندگي تغيير کرده‌اند.

در آن زمان بيماري‌هاي واگيردار شيوع بيشتري داشتند ولي امروز با واكسيناسيون و بهبود وضعيت بهداشت و درمان خيلي از اين بيماري‌ها ريشه‌كن شده‌اند.

تغيير در تابلوي مرگ و مير

به عقیده وي، در اين ميان تابلوي عوامل مرگ و مير در جامعه هم تغيير کرده؛ به طوري كه 50 سال قبل بيماري‌هاي قلبي اصلا به اين ميزان شايع نبود. حتي تا 20 سال قبل اصلا جراحي قلب در دنيا وجود نداشت. ولي امروز بيماري‌هاي غيرواگير جاي بيماري‌هاي واگيردار را گرفته‌اند.

علاوه بر اين با بهبود بهداشت و بهتر شدن شرايط زندگي، اميد به زندگي به 80 سال افزايش يافته است؛ به خصوص در كشور ما اميد به زندگي در مردان به 70 سال و در زنان به بالاتر از اين سن رسیده و اين يعني تعداد افراد مسن افزايش يافته و در جامعه، طبي به نام طب سالمندي به وجود آمده است.

«يكي از مباحثي هم كه مترادف با پيري است، بحث پوكي استخوان است.» به عقیده رئيس انجمن پوكي استخوان، اين بيماري در مفهوم كلي قسمتي از روند طبيعي سير زندگي است.

اما اين بيماري آن قدر حائز اهميت است كه دنيا براي آن يك سازمان بين‌المللي تاسيس کرده است. خوشبختانه كشور ما هم انجمن پوكي استخوان دارد و به سازمان بين‌المللي وصل است. ولي آيا مي‌توان از اين روند طبيعي جلوگیری كرد؟

به عقیده دكتور طباطبايي اين اتفاق امكان‌پذير است؛ چون استخوان به عنوان يك بافت هم بند جزء بافت‌ها و نسوج فعال بوده و از دوران تولد تا حدود 20 سالگي در اوج سازندگي است؛ يعني در مرحله تكامل.

از اين سن تا 40 سالگي استخوان‌ها محكم مي‌شوند ولي از سن 35 تا 40 سالگي بالانس بين سازندگي و تخریب به نفع تخریب استخوان پيش مي‌رود؛ اينجاست كه پوكي استخوان اتفاق مي‌افتد؛

يعني همه افراد در مرحله‌اي از زندگي به آن مبتلا مي‌شوند. منتهي ما بايد راه‌هاي پيشگيري از ابتلا زودرس به اين بيماري را به جامعه معرفي کرده و همچنين راه‌هاي شناخت و درمان اين بيماري را به جامعه بشناسانيم.

افراد در معرض خطر

با اين حال به عقیده متخصصان همه افراد جامعه در معرض خطر اين بيماري هستند؛ به خصوص زنان بعد از 40 سالگي بايد احساس خطر كنند؛ براي اينكه اين بيماري به عنوان بيماري خاموش معروف است و هيچ علامتي ندارد.

دكتور طباطبايي در اين باره معتقد است: پوكي استخوان تا منجر به شكستگي نشود، فرد متوجه آن نخواهد شد. البته گاهي مردم با كوچك‌ترين درد در ناحيه كمر آن را با اين بيماري اشتباه مي‌گيرند، در حالي كه بايد بگويم پوكي استخوان اصلا درد ندارد، مگر اينكه استخوان بشكند.

وي با اشاره به عوامل خطر اين بيماري در ادامه توضيح مي‌دهد: مهم‌ترين نكته يائسگي زودرس است؛ يعني اگر خانمي در سن 30 سالگي يائسه شد، بايد حتما به پزشك متخصص مراجعه كند.

البته به غير از اين خود يائسگي در خانم‌ها هم مهم است. علاوه بر اينكه زايمان و تغييرات هورموني هم در اين ميان نقش عمده‌اي دارند. دومين عامل هم فقر تغذيه است؛ كلسيم، ويتامين D، پروتئين‌ها، سبزيجات و ميوه‌جات. البته بايد بگويم كه همه افراد بعد از 60 سالگي در معرض جذب كمتر مواد غذايي هستند.

وي البته به نقش دخانيات در بروز اين بيماري نيز اشاره کرده و معتقد است: همه افراد سيگاري و افراد معتاد در معرض خطر

هستند، همچنین کسانی که الکل مصرف کرده و یا افرادی که اصلاً ورزش نمی‌کنند؛ چون در حال حاضر زندگی ماشینی تحرک انسان‌ها را گرفته و باعث شده میزان تحرک افراد کم شود. علاوه بر این کمبود نور آفتاب و آپارتمان‌نشینی هم در این میان خیلی مؤثرند؛ چون نور آفتاب یکی از منابع غنی استخوان‌ساز است. داروها هم مقصرند

البته در این میان برخی افراد هم به دلیل ابتلا به بیماری‌های مختلف و استفاده از داروهای خاص در معرض خطرند مثل مبتلایان به آسم که مجبورند کورتن مصرف کنند.

رئیس انجمن پوکي استخوان خاطرنشان کرد: افرادی که روماتیسم یا صرع دارند و دارو می‌خورند، کسانی که بیماری قلبی دارند، مبتلایان به آسم که کورتن مصرف می‌کنند و نیز کسانی که اختلالات غده پاراتیروئید و تیروئید دارند باید نسبت به ابتلا به این بیماری حساس باشند؛ چون متأسفانه در اغلب موارد بیمار از این بیماری بی‌خبر است. چه باید کرد؟

اما به عقیده کارشناسان باز هم پیشگیری بهترین راه برای جلوگیری از بروز پوکي استخوان است؛ به طوری که نخستین راه تغذیه سالم مثل استفاده از مواد لبنی نظیر شیر و ماست در همه سنین است. البته رعایت این مسئله در سنین کودکی و جوانی مهم‌تر است؛ چون جذب کلسیم در این سنین بهتر انجام می‌شود.

دکتر طباطبایی تأکید کرد: البته فراموش نکنیم ورزش و تحرک، بهره‌گیری از نور آفتاب و جلوگیری از اعتیاد هم در این میان بسیار مهم‌اند. زندگی سالم اجتماعی و بی‌استرس را هم نباید فراموش کرد.

ولی اگر زمانی به مرحله‌ای رسیدیم که به پوکي استخوان نزدیک شدیم، باید چه کنیم؟

وی در این باره گفت: اولاً باید زیر نظر یک متخصص باشیم و روش‌های تشخیصی این بیماری را جدی بگیریم.

حتی انجام یک عکس ساده هم برای نشان دادن پوکي استخوان کافی است. البته بهترین راه، تست تراکم استخوان است.

این تست، بی‌ضرر است، اشعه زیادی ندارد و هر یک تا 2 سال انجام آن کافی است؛ چون پوکي استخوان روند کندی دارد. با این حال به گفته وی اگر فرد به مراحل بیماری‌زایی رسید، به اندازه کافی کلسیم و ویتامین D به او تزریق می‌شود که دوز آن براساس سن بیمار و جنس و میزان پوکي استخوان فرق دارد؛ البته از برخی داروهای خوراکی هم استفاده می‌شود همشهری آنلاین- سمیه شرافتی