

پوکی استخوان، بیماری خاموش و بی‌علامت

پوکی استخوان بیماری بسیار شایعی است. در واقع در سنین پیری بیشتر خانم‌ها و درصد قابل‌توجهی از آقایان به این بیماری مبتلا می‌شوند. اگرچه این بیماری کشنده نیست، ولی با کوچک‌ترین ضربه‌ای شکستگی ایجاد می‌کند و این شکستگی‌ها به‌خصوص وقتی در ناحیه بالای ران رخ می‌دهد باعث زمینگیر شدن افراد می‌شود.



سلامت نیز: پوکی استخوان بیماری بسیار شایعی است. در واقع در سنین پیری بیشتر خانم‌ها و درصد قابل‌توجهی از آقایان به این بیماری مبتلا می‌شوند. اگرچه این بیماری کشنده نیست، ولی با کوچک‌ترین ضربه‌ای شکستگی ایجاد می‌کند و این شکستگی‌ها به‌خصوص وقتی در ناحیه بالای ران رخ می‌دهد باعث زمینگیر شدن افراد می‌شود.

دکتر محمدرضا امید ظهور، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، در گفت‌وگو با خورشید این چنین درباره بیماری توضیح می‌دهد: پوکی استخوان یا استئوپروز، یک اختلال اسکلتی است که ویژگی بارز آن کاهش استحکام استخوان بوده و فرد را در معرض خطر شکستگی استخوان قرار می‌دهد.

وی مهم‌ترین علت ابتلا به این بیماری را بالا رفتن سن در فرد و تخریب بافت استخوانی، بیش از ساخت استخوان جدید می‌داند که با گذشت زمان و دوران کهنسالی بروز می‌کند. این بیماری در دوران یائسگی زنان بسیار شایع است زیرا در این دوران استروژن در بدن زنان بسیار کم شده و با کاهش استروژن میزان تراکم استخوانی نیز کاهش می‌یابد. همچنین کمبود مواد معدنی مانند کلسیم، پروتئین و ویتامین D و مصرف بیش از اندازه کافئین و استعمال دخانیات مانند سیگار، از دیگر دلایل این بیماری است. البته از دیگر دلایل می‌توان به بیماری‌هایی مانند: پرکاری تیروئید، کم‌کاری غدد جنسی، آرتریت روماتوئید، بیماری کوشینگ، دیابت و مصرف برخی داروها مثل کورتن و لووتیروکسین، فوروزماید، هپارین، فنیوتئین و در مواردی رادیوتراپی اشاره کرد.

بیماری بدون نشانه

این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، از علائم بیماری می‌گوید: این بیماری برخلاف بسیاری از بیماری‌های مزمن دیگر که علائم و نشانه‌های متعددی دارند، یک بیماری خاموش و بدون علامت است و تا زمانی که یک شکستگی ایجاد نشود، نمی‌توان از آن باخبر شد. شکستگی‌های ناشی از استئوپروز شکستگی‌هایی هستند که به‌طور معمول در افراد سالم رخ نمی‌دهد. شکستگی‌های لگن اغلب پس از سقوط رخ می‌دهد، اما دو سوم شکستگی‌های مهره‌ای به صورت خاموش بوده و با یک فشار مختصر مانند بلند کردن یک جسم، عطسه کردن و خم شدن ایجاد می‌شود. وی ادامه می‌دهد: افراد باید پس از مشاهده علائمی مانند کاهش قد به میزان حدود 3 سانتی‌متر نسبت به دوران جوانی، قوزی که در ناحیه ستون فقرات به تازگی ایجاد شده باشد یا شکستگی‌های در اثر ضربه خفیف یا زمین خوردن جزئی به پزشک مراجعه کنند.

تشخیص راحت و آسان

به گفته این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، بیماری پوکی استخوان به راحتی قابل تشخیص و درمان است، تشخیص پوکی استخوان توسط پزشک و با اندازه‌گیری تراکم استخوان انجام می‌شود. در صورت تشخیص پوکی استخوان با به‌کارگیری توصیه‌های دارویی و غیردارویی می‌توان از پیشرفت پوکی استخوان و شکستگی استخوان که مهم‌ترین عارضه آن است، پیشگیری کرد. وی ادامه می‌دهد: برای پیشگیری از بیماری پوکی استخوان، باید تغذیه مناسب را در رأس برنامه غذایی خود داشته باشیم، مصرف غذاهای مناسب و مفید، توده استخوان را در کیفیت مطلوبی حفظ می‌کند. استفاده از شیر و سایر مواد لبنی، یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین منابع کلسیم است. غذاهای دریایی مانند ماهی ساردین حاوی مقدار قابل توجهی کلسیم است. وی همچنین مصرف مکمل‌های کلسیم در قالب قرص را نیز از دیگر روش‌های جذب کلسیم مورد نیاز بدن می‌داند و مصرف آجیل و مغزها مانند بادام، تخم گل آفتابگردان و پسته را نیز به افراد توصیه می‌کند.

پوکی استخوان قابل پیشگیری

دکتر امید ظهور، برای پیشگیری از پوکی استخوان پیشنهاد می‌کند: مصرف سبزی‌ها، آب پرتقال، آفتاب گرفتن در ساعت‌های اولیه و پایانی روز که از شدت زیادی برخوردار نیست (نور خورشید ویتامین D تولید می‌کند که برای سلامت استخوان مفید است) و نوشیدن

3 لیوان شیر در روز و همچنین مکمل‌های دارویی، منیزیم، ویتامین D و ویتامین K موجود در سبزی‌های برگ‌دار تأثیر زیادی در حفظ سلامت استخوان‌ها دارد.

درمان به روش‌های دیگر

آنچه در استئوپروز اتفاق می‌افتد فرورفتگی مهره‌های پشتی ناشی از کاهش تراکم استخوانی ستون فقرات است. این امر از یک‌سو باعث ایجاد خمیدگی به سمت جلو در ستون فقرات پشتی شده و از سوی دیگر موجب افزایش احتمال شکستگی‌های فشاری و وضعیتی در ستون فقرات می‌شود. به‌طوری که در موارد شدید استئوپروز شکستگی‌های چند مهره اتفاق می‌افتد. بنابراین حفظ راستای ستون فقرات و پیشگیری از ایجاد انحنا در ستون فقرات به عنوان اصلی‌ترین رویکرد درمانی به‌منظور پیشگیری از عوارض بعدی مطرح می‌شود.

دکتر امید ظهور در مورد درمان‌های دیگر این بیماری می‌گوید: در کنار دیگر درمان‌های توانبخشی محافظه‌کارانه نظیر فیزیوتراپی‌های تخصصی و تمرین درمانی و متعادل‌سازی عضلانی که منجر به حفظ راستای ستون فقرات می‌شود درمان‌های ارتوتیک که شامل استفاده از وسایل کمکی در قالب انواع کمربندهای طبی و نیز وسایل هشداردهنده راستای ستون فقرات و در واقع اروتزهای کنترل‌کننده راستا هستند نیز از وسایل کمک‌کننده به درمان بیماری است.

داروها و پوکی استخوان

درمان‌های دارویی می‌تواند پیشرفت پوکی استخوان را کند، متوقف یا حتی در درجاتی برگرداند. این درمان‌های دارویی برحسب سن، جنس و شرایط بیمار نظیر شیردهی، بارداری، سابقه شکستگی و بیماری‌های زمینه‌ای مانند مشکلات غددی و کلیوی باید توسط پزشک متخصص تجویز شود. داروهای موردنظر از موارد ساده‌تر نظیر تجویز کلسیم و ویتامین D به میزان موردنیاز تا داروهایی تخصصی‌تر متفاوت است و در مواردی که بیمار به هر دلیلی نتواند از داروهای خوراکی استفاده کند با تجویز پزشک متخصص امکان مصرف نوع تزریقی یا اسپری این داروها وجود دارد. باید توجه داشت که دارو درمانی به تنهایی مؤثر نیستند و همراه شدن آن با اقداماتی نظیر تغذیه مناسب، ورزش، فیزیوتراپی و استفاده از اروتزهای مناسب برای پیشگیری و درمان این بیماری ضروری است.

مگنت تراپی

تنها دستگاهی که می‌تواند برای درمان پوکی استخوان مؤثر باشد دستگاه مگنت تراپی است. این درمان جزئی از درمان‌های فیزیوتراپی محسوب می‌شود. در این روش قسمتی از بدن که بیشتر در معرض شکستگی ناشی از پوکی استخوان است داخل میدان مغناطیسی دستگاه مگنت تراپی قرار می‌گیرد و میدان مذکور با زیاد کردن فعالیت سلول‌های استئوپلاست که سازنده سلول‌های استخوانی هستند به افزایش تراکم استخوان کمک می‌کنند.