

هر آنچه که درباره پوکی استخوان باید بدانید!

رئیس مرکز تحقیقات روماتولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تاکید بر اهمیت نقش حرکت در پیشگیری از تسریع روند پوکی استخوان، گفت: افرادی که به مدت طولانی، بی حرکت یا کم تحرک هستند، بیشتر دچار پوکی استخوان می شوند.



رئیس مرکز تحقیقات روماتولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تاکید بر اهمیت نقش حرکت در پیشگیری از تسریع روند پوکی استخوان، گفت: افراد، که به مدت طولانی، بی حرکت یا کم تحرک هستند، بیشتر دچار پوکی استخوان، می شوند. دکتر احمد رضا جمشیدی در گفت و گو با خبرنگار ایسنا منطقه دانشگاه علوم پزشکی تهران، با اشاره به اینکه پوکی استخوان، بیماری است که در دو دهه اخیر بسیار مورد توجه قرار گرفته است، گفت: استئوپروز را بیماری خاموش می نامند و به رغم اینکه اب، بمار، هیچ گونه علامت، ندارد، اما، همچنان، به فعالیت خود ادامه می دهد. این فوق تخصص روماتولوژی خاطرنشان کرد: هنگامی بیماری علامت دار می شود که فرد دچار عوارض این بیماری شده باشد. مهم ترین عارضه این بیماری شکستگی استخوان است. اغلب شکستگی استخوان در ستون فقرات و گردن فمور (استخوان ران) ایجاد می شود.

رئیس مرکز تحقیقات روماتولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه در آمریکا، سالیانه قریب به 21 میلیارد دلار برای عوارض ناشی از شکستگی پوکی استخوان هزینه می شود، یادآور شد: در سراسر جهان، سالیانه دویست میلیون نفر به پوکی استخوان دچار می شوند. کشور ما نیز سالیانه هزینه های هنگفتی جهت درمان شکستگی های ناشی از پوکی استخوان متحمل می شود. بنا بر این، صحبت های، دکتر، در، این زمینه از اهمیت خاص، برخوردار، است. جمشیدی با تاکید بر اینکه در ایجاد بیماری پوکی استخوان عوامل متعددی دخیل هستند، افزود: بیش از 60 تا 70 درصد از مبتلایان به دلیل عوامل ژنتیکی به این عارضه دچار می شوند. در این زمینه ژن های خاصی مانند ژن رسپتور ویتامین D شناسایی شده است. همچنین، ژن، tvpe-1 در ایجاد این بیماری نقش دارد.

استخوان، ساختار، بشت با انجام ورزش ها، مناسب این فوق تخصص روماتولوژی نقش وزن را در پیشگیری از پوکی استخوان تاثیرگذار دانست و گفت: ورزش هایی که با پریدن و دویدن همراه هستند، به دلیل ارسال امواج خاص، باعث تحریک سلول های استئوبلاست (استخوان ساز) و در نتیجه استخوان سازی، می شوند.

جمشیدی با بیان اینکه با افزایش سن، درصد پوکی استخوان افزایش می یابد، گفت: تراکم استخوان از ابتدای عمر تا حدود سن، 35 سالگی، افزایش می یابد. پس از آغاز، پوکی استخوان، روند پوکی استخوان آغاز می شود.

رئیس مرکز تحقیقات روماتولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: در سن بلوغ، به دلیل تغییرات هورمونی، بیشترین تراکم استخوان، ایجاد می شود. بنا بر این، در این سن، تغذیه صحیح و ورزش، مناسب باعث افزایش، تراکم استخوان، می شود. وی در خصوص نقش عوامل تغذیه ای تاثیرگذار در روند پوکی استخوان گفت: میزان ویتامین D و مصرف کلسیم در پیشگیری از این بیماری نقش بسزایی دارند. نیاز روزانه افراد در سنین مختلف 1000 تا 1200 میلی گرم کلسیم است. البته در بهترین رژیم های غذایی، تنها 600 تا 700 میلی گرم کلسیم دریافت می شود.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: در افراد مبتلا به پوکی استخوان باید مکمل کلسیم تجویز شود. در کشور ما و با رژیم های غذایی که به طور معمول وجود دارد، افراد بیش از 400 میلی گرم کلسیم دریافت نمی کنند بنابراین باید به این مسأله به طور جدی، توجه شود.

به گفته استخوان، در مردان، و زنان، به علت تغییرات، هورمونی، رئیس مرکز تحقیقات روماتولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: در زنان، حوالی سنین یائسگی، به دلیل نقش مهمی هورمون های جنسی، برداشت از تراکم استخوانی افزایش می یابد و حدود 10 سال پس از یائسگی، تراکم استخوان به شدت کاهش می یابد.

وی گفت: در مردان در سنین حدود 65 سالگی، به دلیل افت هورمون های جنسی حالتی مشابه یائسگی زنان، به نام آندروپوز به وجود می آید که با کاهش، شدید تراکم استخوان، همراه است.

جمشیدی گفت: استروژن باعث مهار سلول های استخوان خوار (استئوکلاست) می شود. پس از یائسگی، به دلیل افت شدید هورمون، استئوکلاست ها، سلول ها، استئوکلاست به شدت فعال، می شوند و به تدریج، تراکم استخوان، با سرعت بشت، ادامه می یابد. این فوق تخصص روماتولوژی یادآور شد: زنان بیشتر از مردان به پوکی استخوان مبتلا می شوند که به دلیل ماهیت هورمونی، آنها، جنس، و حجم عضلات، است که در مردان بیشتر است.

مصرف سیگار، ارتباط مستقیم، با به، استخوان، دارد. وی با تاکید بر اهمیت نقش حرکت در پیشگیری از تسریع روند پوکی استخوان گفت: افرادی که به مدت طولانی، بی حرکت یا کم تحرک هستند، بیشتر دچار پوکی استخوان، می شوند.

این فوق تخصص روماتولوژی تصریح کرد: مصرف سیگار ارتباط مستقیمی با پوکی استخوان دارد و باعث کاهش تراکم استخوان، می شود. جمشیدی در پایان یادآور شد: مصرف بیش از دو فنجان قهوه غلیظ در روز نیز باعث افزایش پوکی استخوان می شود.