

راه و رسم مقابله با پوکی استخوان

اسمش را گذاشته‌اند بیماری خاموش، چون تا وقتی پیشرفت نکند و عوارضی از خودش برجای نگذارد، کسی متوجه آن نمی‌شود.



اسمش را گذاشته‌اند بیماری خاموش، چون تا وقتی پیشرفت نکند و عوارضی از خودش برجای نگذارد، کسی متوجه آن نمی‌شود. درمان هم ندارد و نمی‌شود راه‌حلی برایش پیدا کرد، اما همه اینها هم نباید باعث ناامیدی شود، چون پوکی استخوان قابل پیشگیری است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، متخصصان هم می‌گویند با در پیش گرفتن یک سبک زندگی سالم، استفاده از رژیم غذایی مناسب و افزودن فعالیت جسمی به برنامه روزانه می‌توان از بروز این بیماری پیشگیری یا آن را کنترل کرد.

اغلب ما تا جوان هستیم اصلاً به سلامت استخوان‌ها فکر نمی‌کنیم و خیلی برایمان مهم نیست استخوان‌ها چه وضعیتی دارد، ولی همین که به دوره میانسالی و سالمندی می‌رسیم، به فکرشان می‌افتیم و می‌خواهیم از بروز چنین مشکلاتی پیشگیری کنیم. به همین دلیل بسیاری از افراد، تازه در سنین سالمندی یادشان می‌افتد با تغذیه مناسب و در پیش گرفتن زندگی سالم، سلامت استخوان‌هایشان را حفظ کنند.

دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی نیز در این باره به جام‌جم می‌گوید: ذخیره شدن کلسیم در استخوان‌ها که باعث سفت و محکم شدن آنها می‌شود، قبل از تولد آغاز شده و تا سی سالگی ادامه پیدا می‌کند. به طوری که در سی سالگی، استخوان‌های بدن در یک فرد سالم بیشترین میزان سختی را دارد.

به گفته وی، کم بودن میزان فعالیت بدنی و پیروی از رژیم غذایی نامناسب که کلسیم کمی دارد، می‌تواند به مرور زمان به بروز پوکی استخوان منجر شود که البته باید توجه داشت این بیماری علامت خاصی هم ندارد و معمولاً با ایجاد شکستگی در یکی از استخوان‌های بدن بخصوص استخوان‌های مهره، لگن و مچ که به دنبال سقوط یا ضربه‌های خفیف مانند نشستن ناگهانی، لغزیدن، پیچ خوردن و گاهی حتی بدون هیچ ضربه‌ای و به صورت خودبه‌خود اتفاق می‌افتد، نمایان می‌شود.

پیشگیری از پوکی استخوان به کمک کلسیم

اگر فکر می‌کنید فقط باید شیر بنوشید تا استخوان‌هایی قوی و محکم داشته باشید، بد نیست بدانید شیوه‌های متفاوتی برای پیشگیری از پوکی استخوان وجود دارد که مصرف لبنیات فقط یکی از این موارد است. دکتر رضایی نیز با تأیید این مطلب می‌گوید: تغذیه نقش مهمی در بروز یا پیشگیری از این بیماری دارد؛ بنابراین کسانی که در رژیم غذایی‌شان به میزان کافی کلسیم وجود ندارد یا ویتامین D و C کافی دریافت نمی‌کنند بیش از افراد دیگر در معرض خطر قرار خواهند داشت.

این متخصص تغذیه با اشاره به این که کلسیم یکی از اجزای سازنده استخوان است، توصیه می‌کند غذای روزانه افراد بالغ حاوی حداقل 1000 تا 1200 میلی‌گرم کلسیم باشد (هر لیوان شیر به طور معمول ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد) که این نیاز در خانم‌های باردار، شیرده، یائسه و افراد مسن و کسانی که در دوره بلوغ هستند، افزایش می‌یابد و به میزان حدود 1500 تا 2000 میلی‌گرم می‌رسد.

آن طور که دکتر رضایی می‌گوید، انواع مختلف شیر و غذاهایی که از شیر تهیه می‌شود؛ مانند پنیر، ماست، دوغ، کشک، بستنی و قره‌قروت منابع خوب کلسیم به حساب می‌آید. علاوه بر اینها، ماهی‌های کوچک مثل ماهی کیلکا که با استخوان خورده می‌شود، انواع حبوبات، سبزی‌های برگ سبز تیره و آجیل‌ها مانند سویا و بادام هم حاوی کلسیم است. از دیگر منابع کلسیم می‌توان به کلم‌پیچ، ترب، گل‌کلم، نخودفرنگی، کلم بروکلی، شلغم، هویج، انگور، توت فرنگی، خرمالو، پرتقال، زیتون، کشمش و کنجد نام برد. وی می‌افزاید: هرچه میزان چربی شیر و مواد لبنی بیشتر باشد، کلسیم آن کمتر است و به همین دلیل توصیه می‌شود از شیر و لبنیات کم چرب استفاده شود.

ویتامین D را فراموش نکنید

در کنار کلسیم باید از دیگر منابع غذایی مفید برای حفظ سلامت استخوان‌ها هم استفاده کرد که به گفته دکتر رضایی، ویتامین D یکی از این موارد است که برای حفظ استحکام استخوان‌ها مصرف آن ضروری است.

آن طور که این متخصص تغذیه می‌گوید: ویتامین D به جذب کلسیم و فسفر از روده کمک می‌کند و باعث به کارگیری این مواد معدنی در ساختمان استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شود. همچنین باید توجه داشت کمبود طولانی مدت این ویتامین با کاهش جذب کلسیم، خطر بروز پوکی استخوان را افزایش خواهد داد.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه می‌دهد: نور خورشید مهم‌ترین منبع دریافت ویتامین D است ولی در کنار آن، مواد غذایی غنی از این ویتامین مانند شیر، کره، پنیر، کشک، ماست، ماهی‌های چرب، زرده تخم‌مرغ و جگر نیز وجود دارد. بنابراین به طور کلی می‌توان گفت فرآورده‌های لبنی حاوی ویتامین D، یکی از بهترین منابع غذایی کلسیم محسوب

می‌شوند.

مصرف نمک را کاهش دهید

می‌گویند مصرف لیبیات به تنهایی نمی‌تواند از بروز پوکی استخوان پیشگیری کند. می‌گویند عوامل متعددی در بروز این بیماری نقش دارد و به همین دلیل باید به نکات مختلفی در این زمینه توجه داشت. یکی از این موارد هم کاهش مصرف نمک است. دکتر رضایی در این باره توضیح می‌دهد: مصرف زیاد نمک، احتمال ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می‌دهد و آن طور که مشخص شده، به ازای مصرف هر 2300 میلی‌گرم نمک، 40 میلی‌گرم کلسیم از دست می‌رود که البته اگر همراه با استرس باشد، این میزان افزایش هم می‌یابد.

از طرف دیگر منیزیم می‌تواند جذب کلسیم را افزایش دهد، ولی استرس‌های شدید، افزایش سن و ناکافی بودن میزان آن در آب آشامیدنی و غذا می‌تواند موجب کمبود منیزیم شود. این متخصص تغذیه با اشاره به این مطلب ادامه می‌دهد: مصرف روغن جامد و نوشابه‌های گازدار نیز از دیگر عواملی است که می‌تواند جذب کلسیم را تحت تاثیر قرار دهد و در نتیجه احتمال پوکی استخوان را بیشتر کند.

وی می‌افزاید: استعمال سیگار و مصرف زیاد قهوه هم از دیگر عوامل خطر به حساب می‌آید و در بروز پوکی استخوان نقش دارد. به طوری که می‌گویند کسانی که خودشان سیگار می‌کشند یا همنشین سیگاری‌ها هستند، در معرض پوکی استخوان زودرس قرار دارند و زنانی که سیگار می‌کشند دچار پوکی استخوان شدیدتری می‌شوند.

تحرک، به نفع سلامت استخوان‌ها

تحرک کافی و افزودن فعالیت بدنی به برنامه روزانه زندگی می‌تواند به حفظ سلامت بدن و استخوان‌ها کمک کند. دکتر رضایی نیز با تأیید این مطلب یادآور می‌شود: ورزش کردن و فعالیت داشتن در هر سنی می‌تواند باعث استحکام استخوان‌ها شود و در مقابل، بی‌تحرکی و استراحت زیاد موجب تحلیل رفتن استخوان‌ها خواهد شد و دردهای استخوانی را افزایش خواهد داد. عضو هیات علمی دانشگاه می‌گوید: بهترین و کم‌هزینه‌ترین ورزش که تقریباً تمام افراد هم می‌توانند از آن استفاده کنند، پیاده‌روی همراه با تنفس عمیق است.

وی یادآور می‌شود: ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی که در آن تحمل وزن وجود دارد، نقش مهمی در پیشگیری از پوکی استخوان داشته و به همین دلیل استفاده از آنها توصیه می‌شود.

دکتر رضایی در نهایت یادآور می‌شود برای داشتن بافت استخوانی مناسب، دریافت مقدار کافی کلسیم، پروتئین، پتاسیم، منیزیم، منگنز، فلوراید (اسفناج، چای و ماهی)، فسفر، روی، سیلیس، ویتامین D، ویتامین C (میوه و سبزی‌های تازه) و فیتواستروژن (سویا، بذر کتان و...) را در نظر داشته باشید و بدانید با داشتن یک برنامه غذایی متنوع، فعالیت بدنی مناسب و اجتناب از تنش و استرس می‌توان سلامت استخوان‌ها را حفظ کرد.