

پوکی استخوان یا چراغ خاموش و شیوع بالا

آمارها درباره پوکی استخوان، بیماری خاموش و خطرناکی که اغلب زنان را درگیر می‌کند، حکایت از آن دارد که شیوع این بیماری در ایران بالاست.



فتانه انفرادی:

آمارها درباره پوکی استخوان، بیماری خاموش و خطرناکی که اغلب زنان را درگیر می‌کند، حکایت از آن دارد که شیوع این بیماری در ایران بالاست.

به گفته دکتر شهرام علمداری، معاون پژوهشکده غدد درون‌ریز کشور از هر 4 نفر بالای 60 سال، یک نفر به پوکی استخوان در کشور مبتلاست، بر همین اساس کارشناسان بر ضرورت انجام غربالگری ملی پوکی استخوان تأکید دارند. به گزارش همشهری، پوکی استخوان یا استئوپوروز به معنی کاهش توده استخوان در واحد حجم است. در شرایط عادی استخوان‌ها به صورت مداوم در حال ساخت و تخریب هستند. زمانی که میزان تخریب از میزان ساخت پیشی می‌گیرد، این پدیده رخ می‌دهد. در چنین شرایطی استخوان‌ها شکنندگی بیشتری پیدا کرده و با صدمات جزئی و در شرایط شدیدتر حتی تحت تأثیر وزن خود فرد، دچار شکستگی می‌شوند.

به گفته دکتر علمداری، معاون پژوهشکده غدد درون‌ریز کشور، علائم پوکی استخوان دیر بروز می‌کند و فقط هنگام شکستگی کمر یا گردن یا مناطق دیگری از بدن این بیماری خودش را نشان می‌دهد و چون بی‌علامت و خاموش است، بنابراین، مردم فقط هنگامی که به عارضه اصلی این بیماری یعنی شکستگی دچار شوند، پی به بیماری خود می‌برند. این فوق‌تخصص غدد اعتقاد دارد که شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان به حدی زیاد است که تا مدت‌ها منطقه شکسته شده در گچ خواهد ماند و به همین سبب بی‌حرکتی یکی از عوارض خطرناکی است که پوکی استخوان با خود به همراه می‌آورد.

بی‌حرکتی و کم‌تحركی عوارض بیماری را هم تشدید می‌کند و هم سبب ایجاد لخته‌های شدید در بدن می‌شود که ممکن است حتی مرگ را به دنبال داشته باشد. این لخته‌ها گاه در مغز ایجاد می‌شود که می‌تواند به سکتة مغزی بینجامد و گاه در ریه‌ها ایجاد می‌شود که سبب مشکلات تنفسی می‌شود. برای مبتلا نشدن به پوکی استخوان باید پیشگیری کرد و این پیشگیری را باید خانواده‌ها از سنین شیرخوارگی، کودکی و نوجوانی برای فرزندان خود آغاز کنند.

به گفته دکتر علمداری، در دوران شیرخوارگی نوزاد و کودک باید تا حد امکان از شیر مادر تغذیه شوند. کودکان و نوجوانان باید لبنیات و پروتئین‌ها را به میزان کافی استفاده کنند. در دوران کودکی و نوجوانی باید از نور آفتاب به‌طور مستقیم بهره‌گرفته شود چرا که ویتامین D تنها از طریق نور مستقیم خورشید است که تأمین می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود در این سنین حتماً 20 دقیقه از نور خورشید بهره‌گرفته شود. مصرف لبنیات به‌ویژه شیر و انواع پروتئین به پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان کمک می‌کند. تحرك برای پیشگیری از پوکی استخوان، ضروری است. کودکان و نوجوانان باید تحرك کافی داشته باشند تا در آینده مبتلا به این بیماری نشوند.

سیگار و قلیان استخوان را دود می‌کند

مواد دخانی و سیگار به‌عنوان یک سم مهلك برای استخوان‌های بدن است که به سرعت تخریب استخوان‌ها را افزایش می‌دهد. معاون پژوهشکده غدد درون‌ریز کشور معتقد است که پوکی استخوان هم در مردان و هم در زنان وجود دارد اما شیوع آن به دلایل مختلف در زنان بیشتر است و سن ابتلا به این بیماری هم در زنان زودتر است چون زنان زودتر از مردان به سن یائسگی می‌رسند و چون در دوران یائسگی هورمون‌های زنانه خود را از دست می‌دهند، احتمال ابتلا به پوکی استخوان در زنان بیشتر است اما مردان نیز در سنین حدود 70 سال در صورت عدم پیشگیری و مراقبت‌های لازم مبتلا به پوکی استخوان می‌شوند، به همین دلیل نباید از پوکی استخوان در مردان هم غفلت کرد. این فوق‌تخصص غدد و متابولیک، تأکید کرد که با توجه به شیوع کمبود ویتامین D در کشور، باید بحث غربالگری ملی پوکی استخوان در دستور کار برنامه‌ریزان قرار گیرد.

به گفته او قبلاً غربالگری‌هایی با نمونه‌های کوچک انجام شده اما با توجه به شیوع کمبود ویتامین D و پوکی استخوان، باید غربالگری ملی در سطح وسیع‌تری انجام شود چراکه همیشه پیشگیری بهتر از درمان و هزینه‌هایی است که هم به مردم و هم به نظام سلامت کشور تحمیل می‌شود. متخصصان تغذیه هم از رعایت الگوی صحیح تغذیه برای پیشگیری از پوکی استخوان می‌گویند.

دکتر محمد هاشمی متخصص تغذیه به همشهری گفت: دریافت کافی کلسیم و پروتئین از طریق مواد غذایی، قرار گرفتن به میزان کافی در معرض نور آفتاب، انجام فعالیت بدنی مناسب، کنترل وزن و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل اصلی‌ترین و عمده‌ترین راهکارهای پیشگیری از بروز و جلوگیری از پیشرفت این بیماری است که برای تمام سنین توصیه می‌شود. به گفته او، کمبود طولانی‌مدت کلسیم و پروتئین یکی از اصلی‌ترین عوامل بروز این بیماری است و از آنجایی که استخوان‌های افراد در 30 سالگی به سخت‌ترین حالت خود در طول عمر می‌رسند، پس از آن به تدریج علائم کاهش توده استخوانی به ازای هر 10 سال افزایش می‌یابد.