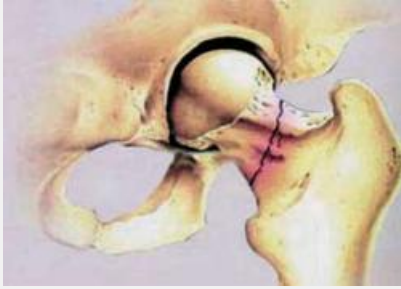


استخوان‌های تو خالی

پوکي استخوان به بيماري خاموش هم شهرت دارد، چون تا صدمه‌اي بر استخوان‌ها وارد نشده، اغلب مردم از اين بيماري بي‌اطلاعتند...



پوکي استخوان به بيماري خاموش هم شهرت دارد، چون تا صدمه‌اي بر استخوان‌ها وارد نشده، اغلب مردم از اين بيماري بي‌اطلاعتند. پوکي استخوان به وضعيتي گفته مي‌شود که تراکم بافت‌هاي استخواني کمتر شده و در اين شرايط شکستگي بيشتري بروز مي‌کند؛ شکستگي‌هايي که بيشتري در مهره‌ها، لگن يا مچ دست رخ مي‌دهند. با وجود اين که پوکي استخوان را بيماري زنان مي‌دانند، ولي مردان را نيز درگير مي‌کند.

علائم

در مراحل اوليه اين عارضه، معمولاً درد يا نشانه خاصي وجود ندارد. اما وقتي که استخوان‌ها به واسطه پوکي ضعيف مي‌شوند ممکن است علائم زير را مشاهده کنيد: کمر درد که ممکن است شديد نيز باشد، حالت خميده و قوزدار شدن پشت، کوتاه شدن قد به مرور زمان و شکستگي مهره‌ها، مچ، لگن يا ساير استخوان‌ها.

عوامل پوکي استخوان‌ها

عوامل زير مي‌توانند در افزايش احتمال بروز پوکي استخوان موثر باشند: مصرف کم کلسيم؛ کمبود کلسيم نقش عمده‌اي در بروز پوکي استخوان خواهد داشت، استفاده از تنباکو؛ ميزان نقش تنباکو در ايجاد پوکي استخوان هنوز مشخص نيست، اما محققين بر اين عقیده‌اند که تنباکو در تضعيف استخوان‌ها نقش دارد، عدم تحرک؛ افرادي که زمان زيادي را به صورت نشسته مي‌گذرانند نسبت به افراد همسال خود بيشتري در معرض ابتلا به اين مشکل قرار دارند. مصرف برخي از داروها نيز مي‌تواند منجر به بروز اين مشکل شود که در اين موارد بايد با پزشک مشورت کرد. همچنين عواملی مانند جنسيت، سن، نژاد، سابقه خانوادگي و اختلالات تيروئيد نيز مي‌توانند در بروز پوکي استخوان موثر باشند. اگر شما نيز با مشکل پوکي استخوان مواجه هستيد اين موارد ممکن است به شما کمک کند: هميشه سعي کنيد بدنتان در وضعيت مناسبی باشد: بدن را در وضعيتي قرار دهيد که کمترین فشار به ستون فقرات شما وارد شود. از سقوط جلوگیری کنيد: کفش‌هاي پاشنه کوتاه و با پاشنه غيرليز بپوشيد و مراقب سطوح لغزنده خانه باشيد. فضاي خانه را نيز روشن نگه داريد. دردها را جدي بگيريد: دردهاي مزمن را نادیده نگرید و حتماً در اين مورد با پزشک خود مشورت کنيد. راه‌هاي ساده پيشگيري: مصرف مقدار کافي کلسيم، ورزش منظم و تامين مقدار کافي ويتامين D. کلسيم: مقدار کلسيم مورد نياز در طول عمر تغيير مي‌کند. لبنيات يکي از منابع کلسيم است، اما تنها منبع آن نخواهد بود. بادام، کلم بروکلي، اسفناج، کلم، ساردين و فرآورده‌هاي سويا نيز حاوي کلسيم هستند. ويتامين D: مصرف مقدار کافي ويتامين D به اندازه مصرف کلسيم مهم خواهد بود. اگرچه بسياري از مردم از طريق نور آفتاب ويتامين D کافي را جذب مي‌کنند، اما اين منبع مناسب و کافي نخواهد بود اگر شما زياد در منزل هستيد، دائم از کرم ضد آفتاب استفاده مي‌کنيد يا به دليل خطر ابتلا به سرطان پوست از نور آفتاب دوري مي‌کنيد. اگرچه ويتامين D در ماهي‌هاي چرب مانند تن و ساردين و در زرده تخم‌مرغ نيز يافت مي‌شود. دقت کنيد که حتماً براي مصرف مکمل‌هاي مورد نياز و انجام آزمايشات لازم براي تشخيص پوکي استخوان با پزشک خود مشورت کنيد.

نيلوفر اسعدي بيگي
گروه سلامت