



به منظور پیشگیری از پوکی استخوان در نوجوانی ورزش کنید

دکتر احمد رضا جمشیدی در گفتگو با خبرنگار سامانه خبری «سلامت نیوز» اظهار داشت: «پوکی استخوان یک بیماری سیستم اسکلتی عضلانی است که در سنین 50 سال به بالا و زنان یائسه بیشتر بروز می‌کند.»...

یک فوق تخصص روماتولوژی گفت: «#171؛ داشتن تحرک به خصوص دویدن در سنین نوجوانی و بلوغ به تراکم بالای استخوانها کمک می‌کند و فرد در بزرگسالی کمتر در معرض پوکی استخوان قرار می‌گیرد.»؛

دکتر احمد رضا جمشیدی در گفتگو با خبرنگار سامانه خبری «#171؛ سلامت نیوز»؛ اظهار داشت: «#171؛ پوکی استخوان یک بیماری سیستم اسکلتی عضلانی است که در سنین 50 سال به بالا و زنان یائسه بیشتر بروز می‌کند.»؛

وی افزود: «#171؛ کلسیم یک عنصر حیاتی برای جریان خون، استحکام و تراکم استخوانها است که به صورت ریز در جریان خون و به صورت بلور بر روی استخوانها ذخیره می‌شود.»؛

این فوق تخصص روماتولوژی تصریح کرد: «#171؛ با توجه به اینکه کلسیم برای فعالیت سلولهای حیاتی قلب و سیستم عصبی ضروری و لازم است، با کاهش این عنصر در بدن، میزان کلسیم مورد نیاز از استخوان برداشت و به مرور زمان بافت اسکلتی با کاهش ترکم و پوکی استخوان مواجه می‌شود.»؛

جمشیدی گفت: «#171؛ پوکی استخوان در مراحل اولیه علائم خاصی ندارد ولی با پیشرفت بیماری و در حالی که 30 تا 40 درصد تراکم استخوان از بین رفته با شکستگی ناگهانی استخوان و انجام آزمایشات اولیه مشخص می‌شود.»؛

وی ادامه داد: «#171؛ خانمهای بالای 50 سال و یائسه با از بین رفتن اثر هورمونهای زنانه در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند که این امری اجتناب ناپذیر است و آقایان نیز 10 دسال دیرتر به این بیماری مبتلا می‌شوند.»؛

این فوق تخصص روماتولوژی اظهار داشت: «#171؛ به همین منظور پیشگیری باید در بدو تولد و از سنین پایین انجام گیرد تا در سنین بالاتر پوکی استخوان به کندی و دیرتر ظاهر شود.»؛

جمشیدی تصریح کرد: «#171؛ انواع لبنیات، ماست، کشک، پنیر و شیر سرشار از کلسیم هستند ولی متأسفانه به مقدار کافی در سبد غذایی ایرانیها وجود ندارد.»؛

وی افزود: «#171؛ بدن به طور روزانه به 1000 تا 1500 میلی گرم کلسیم نیاز دارد ولی در بهترین شرایط در سبد خانواددهای ایرانی کمتر 400 میلی گرم وجود دارد که باید با فرهنگ سازی مناسب این رقم اصلاح شود

این فوق تخصص روماتولوژی بیان داشت: «#171؛ داشتن تحرک به خصوص دویدن در سنین نوجوانی و بلوغ به تراکم بالای استخوانها کمک می‌کند و فرد در بزرگسالی کمتر در معرض پوکی استخوان قرار می‌گیرد.»؛

جمشیدی ادامه داد: «#171؛ افراد مبتلا به بیماریهای خاص نظیر سرطانها، نارسایی کلیه، التهابی و غدد مترشحه، مصرف کنندگان داروهای حاوی کورتون و ضد صرع، سیگاریها، افراد خیلی لاغر و افراد بی تحرک که مدت طولانی بستر هستند در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند.»؛

وی گفت: «#171؛ البته افرادی که فامیل درجه یکشان مبتلا به پوکی استخوان یا سببه شکستگی ثابت دارند باید مرتب به پزشک متخصص مراجعه کنند تا علائم پوکی استخوان در آنها مورد بررسی قرار گیرد.»؛