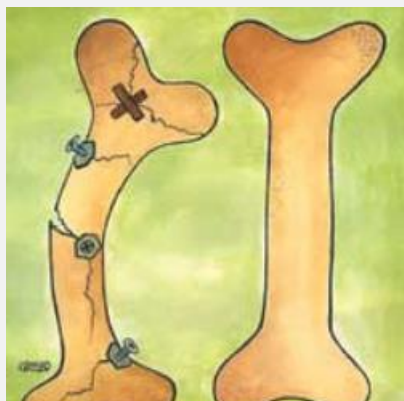


پوکی استخوان به اندازه سرطان کشنده است

براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، پوکی استخوان بیماری خاموشی است که خطر کشنده بودن آن در ردیف سرطان‌ها قرار گرفته است.



براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، پوکی استخوان بیماری خاموشی است که خطر کشنده بودن آن در ردیف سرطان‌ها قرار گرفته است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران، از سویی شیوع این بیماری در عصر حاضر در جوامع مختلف از جمله ایران باعث شده است که سازمان جهانی بهداشت نسبت به شیوع این بیماری که عامل اصلی آن کم تحرکی است هشدار دهد. در مبتلایان به بیماری پوکی استخوان ابتدا استخوان می‌شکند، سپس فرد زمین می‌خورد، هر چند شاید این امر برای تمام مبتلایان به پوکی استخوان صدق نکند، اما آنچه مسلم است، پوکی استخوان یک بیماری بی‌علامت است که نیاز به پیشگیری دارد. متخصصان انجام ورزش‌های منظم بویژه پیاده روی را در پیشگیری از پوکی استخوان مؤثر می‌دانند.

به باور متخصصان، پیشگیری از پوکی استخوان باید از کودکی آغاز شود. با وجود توصیه‌های کارشناسی، اما زندگی ماشینی کنونی امکان تحرک را از افراد بویژه شهرنشینان گرفته است. از سوی دیگر از آنجا که بیماری پوکی استخوان بیشتر در سنین سالمندی رخ می‌دهد با وجود توصیه پزشکان، سالمندان قادر به انجام ورزش با هدف افزایش تراکم استخوان نیستند. چاقی و بیماری‌های مختلف نیز مانع دیگری است که امکان تحرک را از سالمندان و برخی بیماران دچار پوکی استخوان می‌گیرد. در اینجا تکنولوژی به کمک بیماران آمده است. ابداع روش توربوترایی یکی از این شیوه‌هاست که به کمک آن افراد بدون آنکه نیازمند انجام حرکات ورزشی شدید باشند، می‌توانند با کمک ویبراسیون‌های پرسرعت تراکم استخوانی خود را افزایش دهند. در همین رابطه با دکتر یوسف مقصودیان، متخصص فیزیوتراپی و مسئول بخش توربوترایی مرکز روماتیسم ایران در مورد شیوع بیماری پوکی استخوان و روش‌های درمانی مرسوم و نوین درمان پوکی استخوان به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید.

پیش از هر پرسشی بفرمایید، چرا سازمان جهانی بهداشت بیماری پوکی استخوان را در ردیف بیماری‌های کشنده‌ای همچون سرطان و سکته قرار داده است؟

پوکی استخوان فی نفسه به عنوان بیماری تلقی نمی‌شود، اما عارضه خطرناکی دارد که همان شکستگی است. این شکستگی می‌تواند ناشی از ضربات شدید یا خفیف و در مواردی حتی بدون ایجاد ضربه ایجاد شود. برخی از این شکستگی‌ها مثل شکستگی لگن می‌تواند، منجر به مرگ شود. شایع‌ترین این شکستگی‌ها، شکستگی مچ دست، گردن، استخوان ران و مهره‌هاست. از طرف دیگر پوکی استخوان همه ساله با شکستگی استخوان سبب ازکارافتادگی افراد و تحمیل هزینه‌های گزافی به بیماران، خانواده‌ها و جامعه می‌شود.

فرایند پوکی استخوان از چه سنی آغاز می‌شود؟

تقریباً در سن 35 سالگی استخوان‌ها به حداکثر تراکم خود می‌رسند و از آن پس بتدریج از میزان تراکم آنها کاسته می‌شود، بویژه در زنان بعد از دوران یائسگی شدت کاهش تراکم استخوان‌ها افزایش می‌یابد. همچنین بیماری‌های مختلف و بعضی از داروها می‌توانند، موجب کاهش تراکم استخوان شوند.

روش‌های درمان پوکی استخوان چیست؟

روش‌های مختلفی برای درمان پوکی استخوان مطرح است، اما رایج‌ترین روش مورد استفاده شامل مکمل‌های دارویی محتوی کلسیم و ویتامین D و هورمون درمانی است که غالباً از این درمان‌ها به صورت ترکیبی استفاده می‌شود، اما ممکن است برخی از بیماران به دلایل خاصی قادر به استفاده از این درمان‌ها نباشند؛ مثلاً فردی که نسبت به کلسیم واکنش‌های گوارشی دارد و قادر به هضم آن نیست یا کسی به دنبال مصرف کلسیم و ویتامین D دچار سنگ‌های کلیوی می‌شود. همچنین هورمون درمانی هم در برخی از بیماران ممکن است، عوارض گوارشی شدیدی ایجاد کند. وجود این عوارض موجب می‌شود که درمانگر به سمت استفاده از روش‌های غیرشیمیایی و غیردارویی سوق پیدا کند، به طور مثال انجام تمرینات ورزشی مقاومتی با تحمل وزنه یکی از این روش‌هاست که موجب افزایش تراکم استخوان می‌شود.

به تمرینات ورزشی اشاره کردید. با توجه به اینکه اکثر بیماران دچار پوکی استخوان در سنین میانسالی و کهنسالی قرار دارند و اغلب قادر به انجام این تمرینات نیستند چه توصیه‌ای دارید؟

به نکته خوبی اشاره کردید، اکثر بیماران دچار پوکی استخوان به غیر از مسأله کهولت سن، از بیماری‌های زمینه‌ای مثل بیماری‌های قلبی عروقی یا برخی معلولیت‌ها رنج می‌برند و قادر به ورزش کردن نیستند، خوشبختانه تکنولوژی، اخیراً به کمک این افراد آمده است. روش «توربوترپی» یکی از این روش‌هاست که لرزش‌های توربوسانیک فیبرهای عضلانی را متناسب با فرکانس اعمال شده منقبض کرده با این عمل بدون اینکه فرد نیاز به تلاشی خسته‌کننده‌ای داشته باشد، قدرت عضلات وی افزایش می‌یابد. همچنین لرزش‌های توربوسانیک با فشار آوردن و اعمال نیرو به استخوان موجب تحریک استخوان‌سازی می‌شوند. توربوترپی موجب افزایش ترشح بعضی هورمون‌های افزایش‌دهنده تراکم استخوان مثل هورمون رشد و تستوسترون می‌شود.

لرزش‌های ایجاد شده، چگونه سبب تراکم استخوان‌ها می‌شود؟

لرزش‌های توربوسانیک برخلاف سایر ویبراتورها به صورت لرزش‌های پرسرعت عمودی است. این لرزش‌ها که از طریق لرزش‌های پر قدرت صوتی و در جهت خلاف جاذبه بر استخوان‌ها وارد می‌شود، استخوان‌ها را وادار به جذب کلسیم موجود از خون کرده به تراکم استخوان‌ها می‌افزاید. این تأثیر می‌تواند، جایگزین ورزش‌های مقاومتی در افراد سالمند و افرادی شود که به دلیل نداشتن وقت کافی یا بیماری‌های مختلف قادر به انجام تمرینات مورد نظر نیستند.

بیماری‌های اسکلتی عضلانی سبب کم‌حرکی و به تبع آن افزایش وزن و چاقی در افراد می‌شود. وضعیتی که به صورت یک سیکل معیوب سبب کم‌حرکی بیشتر و فشار روی عضلات بویژه فشار روی زانو‌ها می‌شود. آیا توربوترپی تأثیری در کاهش وزن نیز دارد؟

بله، افرادی که به دلیل کم‌حرکی، بیماری‌های مختلف مانند کم‌کاری تیروئید، ژنتیک، تغذیه نامناسب، اختلالات هورمونی و... دچار چاقی هستند یا افرادی که به دلایل بیماری‌های مفصلی مثل آرتروز و کاهش قدرت عضلات قادر به فعالیت مناسب نیستند و این فرایند منجر به چاقی در آنها می‌شود، می‌توانند به کمک توربوترپی به افزایش متابولیسم سلولی و افزایش مصرف کالری و کاهش وزن خود در کنار رژیم‌های مناسب کمک کنند.

به غیر از درمان پوکی استخوان، آیا توربوترپی برای سایر بیماری‌های مفاصل از جمله دردهای زانو، کمر، ستون فقرات و... آثار مثبتی دارد؟

بله، لرزش‌های توربوسانیک موجب تحریک پرده تغذیه‌کننده غضروف (سینوویال) و تغذیه مناسب‌تر غضروف مفصلی شده که این امر از طریق پمپ مکرر مایع سینوویال به داخل و خارج غضروف متناسب با فرکانس توربوترپی انجام می‌شود. یافته‌های پژوهشی بیانگر آن است که بهبود وضعیت غضروف مفصلی در زانو‌ها، مفاصل ران و ستون فقرات از کمر تا گردن موجب کاهش درد پس از چند جلسه درمان با روش توربوترپی شده که در کنار درمان‌های دارویی موجب تسریع در روند درمان می‌شود.

به غیر از توربوترپی آیا روش‌های نوین دیگری برای درمان پوکی استخوان وجود دارد؟

بر اساس بعضی نظریات موجود، ژن‌ها یکی از دلایل کاهش تراکم استخوان‌ها به شمار می‌روند. به عبارتی کاهش فعالیت برخی ژن‌ها بتدریج از تراکم استخوان‌ها می‌کاهد. به کمک روش ژن درمانی می‌توان ژن‌هایی را که عملکردشان کاهش پیدا کرده برای فعالیت دوباره تحریک کرده یا اینکه مانع عملکرد ژن‌های بازدارنده شد. استفاده از سلول‌های بنیادی در درمان پوکی استخوان جزو دیگر روش‌های درمانی نوین است، هرچند هر دو این روش‌ها هنوز در مراحل آزمایشی قرار داشته و در مراحل درمانی به شکل جدی مورد کاربرد قرار نگرفته‌اند.