

نقش نمک در ابتلا به پوکی استخوان

حدود نیمی از زنان مسن‌تر از ۴۵ سال و ۹۰ درصد زنان مسن‌تر از ۷۵ سال به بیماری پوکی استخوان مبتلا می‌شوند. یکی از دلایل پوکی استخوان مصرف زیاد نمک است. نکات کلیدی در همین باره:



همشهری آنلاین: حدود نیمی از زنان مسن‌تر از ۴۵ سال و ۹۰ درصد زنان مسن‌تر از ۷۵ سال به بیماری پوکی استخوان مبتلا می‌شوند. یکی از دلایل پوکی استخوان مصرف زیاد نمک است. نکات کلیدی در همین باره: کاهش تراکم توده‌ی استخوان ناشی از دریافت زیاد نمک، در زنان یائسه بیشتر از سایر زنان است.

مردان مسن نیز به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند که البته میزان ابتلای آنان کمتر از زنان است. به طور تقریبی از هر سه زن یک نفر و از هر دوازده مرد یک نفر به پوکی استخوان مبتلا می‌شود. پوکی استخوان با کم شدن توده‌ی استخوان و نابودی ساختمان بافت استخوان همراه است و به شکستگی استخوان‌ها و افزایش خطر شکستگی لگن، ستون فقرات و مچ دست منجر می‌شود.

در پوکی استخوان، استخوان ضعیف می‌شود و با کوچک‌ترین ضربه‌ای دچار شکستگی می‌گردد. پوکی استخوان باعث کاهش کیفیت زندگی و برای برخی باعث معلولیت دائمی می‌شود. از دست دادن استخوان‌ها به طور خاموش و بی سر و صدا اتفاق می‌افتد و اغلب هیچ علامتی تا زمان رخ دادن شکستگی وجود ندارد.

دریافت زیاد نمک و سدیم و مصرف غذا و تنقلات شور و پر نمک سبب کاهش باز جذب کلسیم از کلیه شده و دفع اداری آن را افزایش می‌دهد که خود عامل مهمی در کاهش تراکم استخوانی و پوکی استخوان است.

دفتر بهبود تغذیه جامعه - معاونت بهداشت