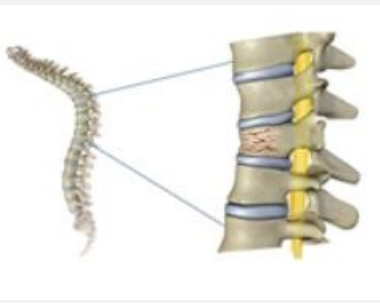


سلامت ستون فقرات را با افزایش سن حفظ کنیم؟

شما نباید قوز کرده و پشتی خمیده داشته باشید؛ وضعیت بدنی که زمانی تصور می‌شد نتیجه اجتناب‌ناپذیر پیری است.



همشهری آنلاین: شما نباید قوز کرده و پشتی خمیده داشته باشید؛ وضعیت بدنی که زمانی تصور می‌شد نتیجه اجتناب‌ناپذیر پیری است.

اگر بیشتر از ۵۰ سال سن دارید، احتمال اینکه یک شکستگی بزرگ را به علت پوکی استخوان تجربه کنید، ۵۰ درصد است. با وجودی که پوکی استخوان خطر شکستگی در همه استخوان‌های بدن را افزایش می‌دهد، استخوان‌های ستون فقرات (در مهره داران) به خصوص آسیب پذیرتر است. در زنان مبتلا به پوکی استخوان حتی یک سرفه یا یک حرکت ناگهانی می‌تواند منجر به یک شکستگی فشاری، ایجاد درد و تغییر شکل احتمالی شود.

• پیشگیری از شکستگی ستون فقرات

استخوان‌های قوی و محکم بهترین تضمین در برابر شکستگی‌ها هستند. با این وجود حقیقت این است که همه افراد با افزایش سن بافت استخوانی خود را از دست می‌دهند و پوکی استخوان اجتناب‌ناپذیر است. اما هنوز برخی کارها هستند که می‌توانید برای حفظ استخوان‌هایتان انجام دهید و حتی استخوان‌های از دست داده را نیز جایگزین کنید.

• ورزش‌های تحمل‌کننده وزن انجام دهید

ورزش‌های استقامتی به حفظ توده استخوانی کمک کرده و به نوبه خود ممکن است به جلوگیری از پوکی استخوان و شکستگی‌های مکرر ناشی از آنکه می‌تواند منجر به ایجاد قوز و خمیدگی در پشت شود، کمک کند.

هرگونه فعالیت ورزشی که بر خلاف نیروی جاذبه انجام می‌شود، نظیر دویدن، وزنه برداری، پیاده روی و بالا رفتن از پله‌ها به طور بالقوه می‌تواند موجب استخوان سازی شود. ورزش کردن همچنین موجب افزایش حجم ماهیچه‌ها می‌شود و تقویت ماهیچه‌ها خود به محافظت از استخوان‌ها در برابر آسیب‌ها کمک می‌کند و قدرت، چالاکی و انعطاف‌پذیری آنها را بهبود می‌بخشد و بنابراین آسیب پذیری آنها نسبت به سقوط را کاهش می‌دهد.

• رژیم غذایی متعادل داشته باشید

دریافت کلسیم به میزان ۱۲۰۰ میلی گرم در روز عمدتاً از طریق غذا را هدف قرار دهید. اگر شما نیاز بدنتان به کلسیم را تامین نکنید، بدن شما به این حالت با برداشت کلسیم از استخوان‌ها واکنش نشان می‌دهد. علاوه بر این، بنیاد ملی پوکی استخوان آمریکا مصرف ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد بین المللی (IU) ویتامین D در روز را برای سلامت استخوان‌ها توصیه می‌کند.

• اگر هنوز سیگار می‌کشید، آن را کنار بگذارید

مصرف دخانیات با کاهش تراکم استخوان‌ها در ارتباط است و به خوبی روشن است که سیگار کشیدن خطر شکستگی را افزایش می‌دهد.

• آزمایش تراکم استخوان انجام دهید

همه زنان یائسه بایستی با استفاده از آزمایش تراکم استخوان از نظر پوکی استخوان مورد بررسی قرار بگیرند. علاوه بر این، برنامه‌های محاسب خطر بر روی اینترنت وجود دارد که با استفاده از تراکم استخوان شما و سایر عوامل خطرآفرین، خطر شکستگی را تعیین می‌کند. زمانی که نتیجه تراکم استخوان را دریافت کردید، شما و پزشکتان می‌توانید درباره اقدامات لازم از جمله مصرف داروهای استخوان‌ساز مناسب برای شما به منظور کاهش خطر شکستگی مشورت کنید. fracture.

• درمان شکستگی ستون فقرات

شکستگی‌های فشاری می‌توانند به تدریج و تقریباً بدون درد ایجاد شوند، اما ممکن است گاهی بسیار دردناک باشند. درد ناشی از شکستگی‌های فشاری ستون مهره‌ها معمولاً می‌تواند با مصرف کوتاه مدت استامینوفن و داروهای غیراستروئیدی ضدالتهابی نظیر ایبوپروفن (ادویل و مترین)، ناپروکسن، داروی شبه‌افیونی یا کلسی‌تونین درمان شود.

• عمل جراحی آخرین راه برای کاهش درد است

دو روش جراحی غیر تهاجمی حداقلی شامل ورتبروپلاستی (vertebroplasty) و کایفوپلاستی (kyphoplasty) هستند که با استفاده از MRI تزریق سیمان استخوانی برای تقویت مهره‌های شکسته روی هم خوابیده انجام می‌شود (در کایفوپلاستی از یک بالن باد شده برای باز کردن مهره قبل از تزریق سیمان استخوانی استفاده می‌شود).

برخی مطالعات نشان داده‌اند که این روش‌های جراحی برای کوتاه مدت موجب کاهش درد می‌شوند اما کارآزمایی‌های بالینی کنترل شده تصادفی، شواهد محکمی در مورد اثرات طولانی مدت آنها پیدا نکرده‌اند. همچنین این روش با خطر اثرات جانبی خاصی نظیر آسیب به اعصاب و نشت سیمان تزریق شده به بافت‌های پیرامونی همراه است. بنابراین روش‌های جراحی تنها برای افرادی که دارای درد بسیار شدیدی هستند و نیاز به بستری شدن دارند و افرادی با درد ناشی از شکستگی که حتی شش هفته بعد از شکستگی بهبود نیافته است، توصیه می‌شود.

اگر قصد انجام جراحی دارید، مطمئن شوید که پزشکتان همه عواقب احتمالی این دو روش جراحی شامل خطرات و دردسرها و به همان میزان فواید احتمالی آنها را بررسی می‌کند.

منبع: Harvard Health Letter

ترجمه: محمد ملائکه