



چرا استخوان‌های زنان بیشتر از مردان پوک می‌شود؟

یک متخصص داخلی گفت: در صورتی که جذب ویتامین D به مقدار ناکافی بوده و سیگار، الکل و برخی داروها نیز مصرف شود، پوکی استخوان بعد از سن 35 سالگی آغاز می‌شود.

یک متخصص داخلی گفت: در صورتی که جذب ویتامین D به مقدار ناکافی بوده و سیگار، الکل و برخی داروها نیز مصرف شود، پوکی استخوان بعد از سن 35 سالگی آغاز می‌شود.

دکتر جمیله عطاپور در گفت‌وگو با خبرنگار سرویس سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) - منطقه کویز، در رابطه با پوکی استخوان اظهار کرد: با افزایش سن بویژه در زنان، بروز پوکی استخوان نیز دور از انتظار نخواهد بود.

وی با اشاره به اینکه زنان در سن 50 سالگی یائسه شده و هورمون استروژن آنها کاهش می‌یابد، افزود: ترشح هورمون استروژن از تخمک تاثیر مثبتی بر روی استخوان‌سازی دارد. بنابراین کم شدن این هورمون موجب از دست رفتن توده استخوانی و تشدید و تسریع کننده روند پوکی استخوان می‌شود.

عطاپور با بیان اینکه بخش زیادی از روند پوکی استخوان ژنتیکی است، تصریح کرد: به همین دلیل وقتی زنان به سنین 60 تا 75 می‌رسند اغلب مقدار زیادی از توده استخوانی خود را از دست داده‌اند و این امر اجتناب ناپذیر است.

این متخصص داخلی بیان کرد: بهترین راه این است که زنان از سنین جوانی و قبل از رسیدن به سن 35 سالگی با مصرف شیر و لبنیات کافی و فعالیت فیزیکی مناسب، حداکثر توده استخوانی را داشته باشند. علاوه بر آن در صورتی که جذب ویتامین D به مقدار ناکافی بوده و سیگار، الکل و برخی داروها نیز مصرف شود، حداکثر توده استخوانی شکل نخواهد گرفت و پوکی استخوان بعد از سن 35 سالگی آغاز می‌شود.

عطاپور گفت: زمانی که نوزادی به دنیا می‌آید کم‌کم غضروف‌های بدن او تبدیل به استخوان می‌شود و این استخوان‌سازی تا سن 30 - 35 سالگی ادامه می‌یابد. البته بعد از آن هم استخوان‌سازی انجام می‌شود اما با توجه به اینکه در سنین بالا استخوان‌خوری هم انجام می‌شود، بنابراین با مشکلات گفته شده سرعت استخوان‌سازی به اندازه استخوان‌خوری نخواهد بود. این متخصص داخلی گفت: آمارها نشان می‌دهد سالانه 10 میلیون نفر در آمریکا به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند و 18 میلیون نفر هم به سوی آن حرکت می‌کنند. ضمن اینکه در کشور ما نیز زنان شرایط خوبی را در این زمینه ندارند. وی خاطرنشان کرد: تاکید می‌شود علاوه بر مصرف لبنیات و جذب ویتامین D، روزانه به مدت نیم ساعت پیاده‌روی انجام شود و افرادی که دارای ریسک فاکتورها هستند، بیشتر رعایت کرده و برنامه خود را تنظیم کنند.