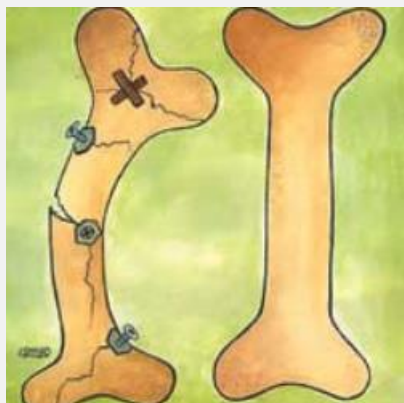


پوکی استخوان در خاموشی می‌شکند

پوکی استخوان یا استئوپروز طبق تعریف انجمن ملی بهداشت، یک اختلال اسکلتی است که بیشتر در دوران کهنسالی بروز می‌کند و فرد را در معرض خطر شکستگی قرار می‌دهد.



پوکی استخوان یا استئوپروز طبق تعریف انجمن ملی بهداشت، یک اختلال اسکلتی است که بیشتر در دوران کهنسالی بروز می‌کند و فرد را در معرض خطر شکستگی قرار می‌دهد. از اولین نشانه‌های پوکی استخوان مراجعه بیمار با اظهار درد در اکثر نقاط بدن، ضعف در اندام و درد کلی بدن است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، در واقع اهمیت پیشگیری از پوکی استخوان به اندازه‌ای زیاد است که سازمان بهداشت جهانی (WHO) روز 29 مهر (20 اکتبر) را به عنوان روز جهانی بیماری پوکی استخوان نامگذاری کرده است.

اندام‌هایی که با پوکی استخوان می‌شکنند

یک متخصص ارتوپد با تشریح روند تاثیرگذاری پوکی استخوان بر سلامت فرد گفت: بیشترین خطر شکستگی در بیماری پوکی استخوان، متوجه ران‌ها، لگن، مهره‌ها و ساعد است.

محمد فکور، اظهار کرد: استئوپروز شایع‌ترین بیماری متابولیک استخوانی و یک بیماری همه‌گیر در جمعیت است. این بیماری یک عامل خطر ساز مهم است و موجب تحمیل هزینه‌های اضافی به جامعه می‌شود.

این متخصص ارتوپد افزود: پوکی استخوان با کاهش توده استخوانی و به هم خوردن تشکیلات ساختمانی بافت استخوان مشخص می‌شود.

وی ادامه داد: بیشترین خطر شکستگی در پوکی استخوان متوجه ران‌ها، لگن، مهره‌ها و ساعد است. شکستگی‌های ران و نیز فقرات می‌تواند با ایجاد درد، محدودیت فیزیکی و اجبار به تغییراتی در شیوه زندگی، مشکلات روانی عمده‌ای برای فرد در پی داشته باشد.

فکور عنوان کرد: فرایند تخریب استخوانی و تشکیل استخوان جدید به جای آنکه سلامت سیستم اسکلتی را حفظ کند، نوعی مکانیسم حفاظتی و پیشگیری‌کننده مداوم است که در جریان آن استخوان قدیمی، تخریب و به جای آن استخوان جدید ساخته می‌شود.

پوکی استخوان، بیماری بی سرو صدا

تغذیه نقش مهمی در بروز یا پیشگیری از پوکی استخوان دارد. در واقع افرادی که کلسیم کافی در رژیم غذایی آنها وجود ندارد و یا ویتامین دی کافی دریافت نمی‌کنند، در معرض ابتلا به این بیماری هستند.

یک متخصص تغذیه در این زمینه گفت: کلسیم و ویتامین دی مهم‌ترین منابع مورد نیاز در پیشگیری از بیماری پوکی استخوان هستند.

مجید کاراندیش اظهار کرد: بیماری پوکی استخوان یکی از قاتلان خاموش محسوب می‌شود زیرا علامت مشخصی ندارد و معمولاً تا زمانی که عارضه جدی مانند شکستگی استخوان رخ ندهد، ممکن است فرد بیمار اصلاً اطلاعی از بیماری خود نداشته باشد.

این متخصص تغذیه با اشاره به علل پوکی استخوان عنوان کرد: مهم‌ترین علل پوکی استخوان، کمبود جذب کلسیم و ویتامین دی است. اگر در سال‌های کودکی و نوجوانی که مهم‌ترین زمان استخوان‌سازی است؛ به دلیل رژیم غذایی نامناسب، کلسیم و ویتامین دی کافی به بدن نرسد، ابتلا به پوکی استخوان را در پی خواهد داشت.

کاراندیش افزود: مصرف زیاد منابع غذایی حیوانی مانند گوشت یا مصرف زیاد قهوه و نوشیدنی‌های الکلی موجب افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار و در نهایت پوکی استخوان می‌شود.

این متخصص تغذیه با اشاره به تقسیم‌بندی مواد غذایی گفت: مواد غذایی به گروه‌های مختلف نان و غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها، شیر و لبنیات، گوشت و تخم‌مرغ و گروه روغن‌ها و چربی‌ها تقسیم می‌شود. بنا بر این تقسیم‌بندی باید انرژی و مواد غذایی مورد نیاز را به میزان کافی، متعادل و متنوع از گروه‌های مختلف به بدن رساند.

وی بیان کرد: با مصرف سبزی‌ها می‌توان مقدار مورد نیاز ویتامین‌ها، املاح معدنی و فیبرهای گیاهی را دریافت کرد. یکی از گروه‌های مهم در جلوگیری از پوکی استخوان، گروه غذایی شیر و لبنیات است که به دلیل دارا بودن غنی‌ترین منبع غذایی کلسیم

نقش عمده‌ای در پیشگیری از پوکی استخوان دارد ولی متأسفانه به دلایل مختلف، مصرف این گروه غذایی در کشور ما کافی نیست، به ویژه در سال‌هایی که فرایند استخوان‌سازی در حال انجام و استخوان‌ها در حال شکل‌گیری است. کاراندیش افزود: یک فرد بزرگسال با وضعیت و وزن متعادل، روزانه به یک هزار میلی‌گرم کلسیم نیاز دارد. قابل تذکر است که در صورت کم شدن مصرف کلسیم، نمی‌توان میزان کافی آن را از طریق سایر گروه‌های غذایی دریافت کرد که در این صورت ممکن است فرد مجبور شود برای دریافت میزان کافی کلسیم مقدار زیادی غذا بخورد و چاق شود که چاقی، خود یک بیماری محسوب می‌شود.

وی با اشاره به متنوع بودن گروه گوشت‌ها اضافه کرد: گروه گوشت‌ها شامل گوشت قرمز و گوشت سفید مانند مرغ و ماهی، تخم‌مرغ، پنیر و حبوبات است؛ بدین ترتیب لازم نیست برای دریافت کافی پروتئین صرفاً مقدار زیادی گوشت قرمز مصرف شود. این متخصص تغذیه با اشاره به اهمیت ویتامین دی در پیشگیری از پوکی استخوان بیان کرد: مهم‌ترین راه جذب ویتامین دی، قرار گرفتن پوست در برابر نور خورشید است. قرار داشتن پیش‌سازهای ویتامین دی در پوست موجب می‌شود این ویتامین به طور فعال درآمده و فرایند جذب کلسیم را افزایش دهد اما متأسفانه در استان خوزستان به دلیل گرمای زیاد، معمولاً افراد از مقابل نور خورشید قرار گرفتن پرهیز می‌کنند.

وی افزود: ویتامین دی در زرده تخم‌مرغ و مواد غذایی حیوانی مانند گوشت‌ها وجود دارد ولی بیشتر از این در مواد غذایی در نور خورشید وجود دارد.

کاراندیش با اشاره به مکمل‌های غذایی عنوان کرد: مکمل‌های غذایی معمولاً به صورت تک، وجود دارند. لازم است مصرف مکمل‌ها حتماً با تجویز پزشک متخصص تغذیه باشد و در غیر این صورت می‌تواند عوارضی را برای فرد به دنبال داشته باشد.

نقش ورزش در پیشگیری از پوکی استخوان

تحرک بدنی و ورزش موجب استحکام استخوان‌ها در هر سنی می‌شود و عدم تحرک و استراحت زیاد نیز تحلیل استخوان‌ها و پوکی آن را در پی خواهد داشت.

در واقع استخوان، یک بافت زنده است. در بافت استخوانی سلول‌هایی وجود دارند که مداوم استخوان نو می‌سازند و در کنار آن سلول‌هایی هم هستند که استخوان را جذب می‌کنند. فعالیت همزمان این دو دسته سلول موجب می‌شود که بافت استخوان به طور مرتب نو شود. انجام ورزش‌های بدنی مستمر موجب می‌شود که استخوان‌ها همیشه در معرض نیروهای وارد از جاذبه زمین و عضلات متصل به آنها قرار گیرد. این نیروها سلول‌های استخوان را به نحوی تحریک می‌کنند تا در مجموع استخوان بیشتری ساخته شده و تراکم بافت استخوانی بیشتر شود.

عضو هیات علمی دانشکده تربیت بدنی شهید چمران اهواز، گفت: در صورت تمایل به داشتن استخوان‌هایی قوی، باید از آنها استفاده کرد.

دکتر مسعود اظهار کرد: فشارهای وارد شده به استخوان ناشی از ورزش‌های ایزومتریک و پویا موجب افزایش میزان جذب کلسیم در استخوان‌ها و سخت‌تر و مستحکم‌تر شدن آنها می‌شود.

این مدرس دانشگاه افزود: بهترین نوع ورزش برای تحریک رشد استخوان، فعالیتی است که بر تمام استخوان‌های بدن اثرگذار باشد. تمامی استخوان‌ها به هر فشاری که به آن وارد می‌شود واکنش نشان می‌دهند. در واقع هنگامی که استخوان احساس فشار کند یا از یک فعالیت برانگیخته شود، تمایل بیشتری به محکم‌تر شدن پیدا می‌کند و بدن را مجبور به ساختن استخوان‌های بیشتری می‌کند.

وی با اشاره به ورزش‌هایی که در پیشگیری از پوکی استخوان موثرند، گفت: ورزش‌هایی که در آنها عضلات بزرگ بدن درگیر می‌شوند مانند پیاده‌روی، دویدن، ژیمناستیک و نیز ورزش‌های تیمی و راکتی تأثیر زیادی در پیشگیری از پوکی استخوان دارند در حالی که ورزش‌هایی مانند شنا، دوچرخه‌سواری و قایق‌رانی که در آنها نیروی وزنی زیادی به استخوان‌ها وارد نمی‌شود، تأثیر زیادی در افزایش تراکم استخوان‌ها نخواهد داشت.

نیکی‌بخت ادامه داد: ورزش‌های ایستاده موجب می‌شوند تا نیروی وزن بدن، استخوان‌های ستون مهره، لگن و اندام‌های تحتانی تحت تأثیر قرار گیرند. استخوان در قسمت‌هایی که به آن نیروی بیشتری وارد می‌شود قوی‌تر خواهد شد و اگر نیرو یا کششی به آن وارد نشود به تدریج تراکم خود را از دست می‌دهد، به همین علت کسانی که به علت بیماری مزمن، مدت زیادی در بستر استراحت می‌کنند و یا کسانی که در فضا مدت زیادی در حالت بی‌وزنی قرار می‌گیرند، دچار بیماری پوکی استخوان می‌شوند.

وی با اشاره به افرادی که بیشتر در معرض پوکی استخوان قرار دارند، عنوان کرد: توقف ترشح هورمون‌های زنانه یا استروژن که نقش مهمی در استحکام استخوان‌ها ایفا می‌کند، موجب می‌شود عارضه پوکی استخوان شیوع زیادی در خانم‌ها پس از یائسگی داشته باشد.

با داشتن یک برنامه غذایی درست شامل رژیم غذایی مناسب و ورزش کافی در سنین کودکی و نوجوانی می‌توان از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری کرد. همان‌طور که برای موارد مختلف در زندگی خود برنامه‌ریزی می‌کنیم، باید برای سالم بودن در

بزرگسالی و به ویژه در امان بودن از بیماری پوکی استخوان از سال‌های کودکی و نوجوانی که استخوان‌ها در حال شکل‌گیری هستند، برنامه‌ریزی شود.

بهترین زمان برای تقویت استخوان‌های بدن 10 تا 20 سالگی است. استخوان‌ها در این سال‌ها قوی‌تر می‌شوند ولی در سال‌های بعد از سی سالگی تراکم استخوان‌های بدن شروع به کاهش می‌کند. حفظ تراکم استخوان برای زنان اهمیت بیشتری نسبت به مردان دارد زیرا تراکم استخوان‌های آنها نسبت به مردان در سن پایین‌تری آغاز به کاهش می‌کند. بر اساس آمار اعلام شده مرکز پژوهش‌های پوکی استخوان در کشور، در سال 80 بالای 15.5 درصد افراد به پوکی استخوان دچار بوده‌اند که این رقم در سال 90 با رشد 2.2 برابری از 15.5 به 34 درصد افزایش یافته است. در سال 91 میزان شکستگی‌های استخوان لگن خاصره در ایران 51 هزار مورد بوده و حدود 50 درصد جمعیت مورد آسیب، تا آخر عمر زمین گیر شدند.