



پیشنادهایی برای جلوگیری از نرمی استخوان

نرمی استخوان با تأثیر روی رشد استخوان کودکان منجر به تضعیف و نرم شدن استخوان ها و تغییرات استخوانی می شود.

نرمی استخوان با تأثیر روی رشد استخوان کودکان منجر به تضعیف و نرم شدن استخوان ها و تغییرات استخوانی می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، این عارضه با درد استخوان، تغییر شکل در اسکلت، مانند پاهای متمایل، انحنای ستون فقرات، ضخیم شدن مچ پا، مچ دست و زانو خود را نشان می دهد.

کودکان مبتلا به نرمی استخوان با احتمال زیاد به شکستگی های استخوان دچار می شوند.

چه چیز باعث نرمی استخوان می شود؟

کمبود ویتامین دی یا کلسیم شایع ترین علت نرمی استخوان است. ویتامین دی تا حد زیادی از طریق سنتز نور خورشید جذب بدن می شود اما در برخی غذاها مانند روغن ماهی، تخم مرغ و شیر نیز یافت می شود. ویتامین دی برای تشکیل استخوان های قوی و سالم در کودکان ضروری است.

در موارد نادر، کودکان با یک فرم ژنتیکی از نرمی استخوان به دنیا می آیند.

چه کسانی تحت تأثیر قرار می گیرند؟

نرمی استخوان در گذشته بیشتر شایع بود اما در جهان غرب از اوایل قرن 20 شروع به ناپدید شدن کرد و آنهم پس از رواج مواد غذایی مانند مارگارین و غلات غنی شده با ویتامین دی.

با این حال در سالهای اخیر مواردی از افزایش این اختلال در انگلستان گزارش شده است و مطالعات نشان داده تعداد قابل توجهی از مردم در بریتانیا از سطوح پایین ویتامین دی در خون رنج می برند.

درمان نرمی استخوان

برای اکثر کودکان، نرمی استخوان را می توان با در نظر گرفتن غذاهای حاوی کلسیم و ویتامینی دی و یا مکمل های ویتامین درمان کرد.

اگر کودک شما در جذب ویتامین ها و مواد معدنی مشکل دارد، در نظر گرفتن دوزهای بالاتر مکمل ها و یا تزریق سالانه ویتامین دی نیاز است.

جلوگیری از نرمی استخوان

همانطور که گفته شد، این عارضه با در نظر گرفتن رژیم غذایی سرشار از ویتامین دی و کلسیم قابل جلوگیری و درمان است.

دستها و صورت کودکان نیاز به قرار گیری در معرض نور خورشید به مدت 15 دقیقه در روز بخصوص در فصل بهار و تابستان دارد.

در برخی موارد مکمل های ویتامین دی ممکن است منجر به کاهش خطر ابتلا به نرمی استخوان شود.

در کودکانی که فقط شیر مادر مصرف می کنند، احتمال ابتلا به نرمی استخوان وجود دارد چون شیر مادر ویتامین دی زیادی ندارد. برای این کودکان باید روزانه ویتامین دی بصورت قطره مکمل استفاده شود. اگر مادر شیرده هم ویتامین دی بیشتری مصرف کند میزان آن در شیر وی بیشتر می شود.

کودکان باید روزی دو لیوان شیر مصرف کنند و این مقدار در نوجوانان روزی 3 تا 5 لیوان است.

در کودکانی که به لاکتوز شیر حساسیت دارند نیز احتمال خطر ابتلا وجود دارد، بنابراین مکمل های کلسیم به این کودکان حتما باید داده شود.

توصیه های دیگر

اگر شما در حال تغذیه کودک با شیر خود هستید، روزانه 10 میکروگرم ویتامین دی برای کودک خود باید در نظر بگیرید. مطمئن شوید که رژیم غذایی شما حاوی مقدار زیادی مواد غذایی غنی از کلسیم و ویتامین دی است. منابع ویتامین دی عبارتند از: ماهی های روغنی، تخم مرغ، غلات صبحانه غنی شده.

منابع کلسیم عبارتند از: محصولات لبنی، سبزیجات با رنگ تیره، سویا، آجیل.

اگر شما گیاه خوار هستید، ممکن است نیاز بیشتری به دریافت مکمل های ویتامین و مواد معدنی داشته باشید.

روزانه باید 10 تا 15 دقیقه در معرض نور خورشید قرار بگیرید و فراموش نکنید که قبل از آن باید از کرم های ضد آفتاب با فاکتور محافظت در برابر خورشید یا اس پی اف حداقل 15 استفاده کنید.

نوزادان و کودکان پوست حساسی دارند و در معرض نور خورشید قرار گرفتن به راحتی آنها را دچار آفتاب سوختگی می کند پس آنها هم نیاز به استفاده از کرم های ضد آفتاب دارند.

اگرچه نور آفتاب منبع خوبی از جذب ویتامین دی است ولی زنان باردار و شیرده، نوزادان و کودکان در سنین 6 ماه تا 5 سال، افرادی که گوشت یا ماهی های روغنی استفاده نمی کنند، افراد مسن بالای 65 سال و افرادی که به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار نمی گیرند، باید حتما از مکمل های ویتامین نیز استفاده کنند.