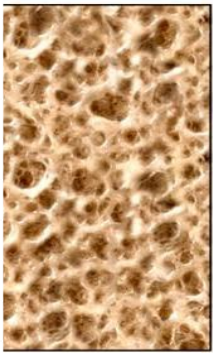
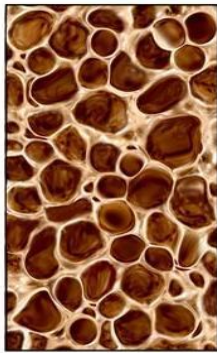


* عارضه پوکی استخوان *

بافت استخوان طبیعی



پوکی استخوان



وقتی جوان هستید احتمالاً به جز مواقع سوانح و تصادفات یاد استخوان هایتان نمی‌افتید، اما خب چه بخواهید و چه نخواهید به ۵۰ سالگی که رسیدید مجبور هستید به آنها فکر کنید! نکته مهم اینکه بدانید، پوکی استخوان **بیماری خاموش** نامیده میشود چون تا زمانیکه بطور اتفاقی و یا بدنبال بروز شکستگی غیرمعمول تشخیص داده نشود، بصورت بدون علامت باقی میماند. استخوانها بافتی زنده بوده و همیشه در حال سوخت و سازند، یعنی از سویی استخوان ساخته و از سوی دیگر تخریب میگردد. در جوانی سرعت ساخت بیشتر بوده و در دوران میانسالی سرعت تخریب زیادتیر میشود و برای همین مسئله پوکی استخوان پیش می‌آید. احتمال بروز استئوپروز وابسته به این است که شما

در دوره اوج تراکم استخوان، یعنی سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی، چه مقدار توده استخوانی به دست آورده و بعد از آن با چه سرعتی از دست بدهید. هر چه ذخیره تراکم استخوانی شما تا ۳۰ سالگی بالاتر باشد، در واقع ذخیره بیشتری داشته و احتمال بروز استئوپروز، بعد از آن کمتر خواهد بود.

مطالعات جدید نشان میدهد که استفاده از لبنیات هم نمیتواند به تنهایی در روند پوکی استخوان تاثیر بگذارد و برخلاف تصور، مصرف لبنیات توسط افراد میانسال و مسن، میزان پوکی استخوان و شکستگیها را کاهش نمیدهد. از طرفی، برخی مطالعات جدید نشان داده است که استفاده از مکمل های کلسیم در دوران سالخوردگی هم (بالای ۷۰ سال)، نمیتواند روی روند حفظ استخوان ها تاثیر بگذارد!

پوکی استخوان یا استئوپروز طبق تعریف، یک اختلال اسکلتی است که بیشتر در دوران کهنسالی **تظاهر** میکند و ویژگی بارز آن کاهش استحکام استخوان بوده و فرد را در معرض خطر شکستگی قرار میدهد. در سال ۱۳۸۰، حدود ۱۵٪ از جمعیت ایران دچار پوکی استخوان بودند. در سال ۱۳۹۰ جمعیت **پانزده درصدی** دچار پوکی استخوان به ۳۴٪ افزایش یافته‌است. بر اساس آمارها ۲۰٪ زنان ایرانی بالای ۵۰ سال دچار درجات قابل توجهی از کاهش تراکم استخوان هستند که احتمال شکستگی های ناشی از پوکی استخوان در آنها را بیشتر میکند. در ایران حدود ۴/۵٪ مردان و ۸٪ زنان به **پوکی استخوان شدید** و بیش از ۳۵٪ آنها به درجات خفیف تری از **کاهش تراکم استخوان** مبتلا هستند. نتایج مطالعات تازه نشان داده که شیوع پوکی استخوان (**استئوپروز**) و کاهش توده استخوانی در **مردان** ایرانی با شیب بیشتری در حال **افزایش** است! در این پژوهش پوکی استخوان در مردان بالای ۵۰ سال و زنان یائسه، و استئوپروز در مردان کمتر از ۵۰ سال و زنان قبل از سن یائسگی مورد بررسی قرار گرفت و نشان داده شد که شیوع پوکی استخوان (**استئوپروز**) و کاهش توده استخوانی در مردان با شیب بیشتری در حال افزایش بوده و از آنجائیکه میزان **مرگ و میر** به دنبال شکستگی در مردان بیش از زنان میباشد، اهمیت موضوع بیشتر میگردد. شکستگی ناشی از استئوپروز به ترتیب شیوع، بیشتر در مهره ها، استخوان رادیوس (ساعد)، مچ دست و لگن رخ میدهند. شکستگی های لگن وخیم ترین عارضه استئوپروز بوده و میزان مرگ و میر آن در سال اول تظاهر بیماری، بیش از ۲۰٪ است. بالای ۵۰٪ از بیماران مبتلا به شکستگی لگن قادر به بازگشت به حالت ایستادن قبلی نبوده و تقریباً ۱۰٪ آنان نیاز به تسهیلات مراقبتی دراز مدت خواهند داشت. **سه چهارم** شکستگیهای لگن در خانم ها رخ میدهد (در زنان، پوکی استخوان میتواند از سن ۳۵ سالگی آغاز گردد).

- علل و عوامل دخیل :

- (۱)- این بیماری در دوران یائسگی زنان بسیار شایع است (جنسیت - هورمونی) زیرا سطح هورمون استروژن در بدن زنان، بدلیل کاهش تولید افت میکند. البته در مردان هم، کاهش سطح هورمون تستوسترون سرم، منجر به بروز پوکی استخوان میگردد.
- (۲)- کمبود مواد معدنی در بدن مانند کلسیم، پروتئین ها و ویتامین دی به علل تغذیه ای یا بیماریها. در شرایط کمبود مواد معدنی در رژیم غذایی، بدن جهت جبران این کمبود، مواد لازم را از بافت‌های استخوانی بر می دارد و این کار در طول زمان باعث فقر استخوان ها از لحاظ مواد معدنی و در نتیجه پوکی استخوان ها میگردد (مثلاً در دوران بارداری و شیردهی و یا سوء تغذیه و فقر غذایی در اطفال).
- (۳)- مصرف طولانی مدت و مداوم برخی از داروها مانند کورتون ها، لووتیروکسین، دیورتیک ها، هپارین، فنی توئین، آنتی اسیدهای حاوی آلومینیوم.
- (۴)- وجود برخی از بیماریها مانند پرکاری تیروئید، کم کاری غدد جنسی، آرتریت روماتوئید، دیابت، بیماری کوشینگ، سرطان، جراحی روده و معده.
- (۵)- با افزایش سن، سرعت تخریب بافت استخوانی بیش از ساخت آن میشود و با گذشت زمان و در دوران کهنسالی این عارضه بروز میکند.
- (۶)- جثه کوچک (حجم پائین استخوانها) و کمبود وزن بیش از ۱۰٪ نسبت به وزن دوران جوانی (**BMI** کمتر از ۱۸).
- (۷)- مصرف نمک فراوان و نوشابه های گازدار.
- (۸)- کثرت استعمال دخانیات مانند سیگار.
- (۹)- کم تحرکی و نداشتن فعالیت ورزشی.
- (۱۰)- اعتیاد به الکل.
- (۱۱)- عوامل وراثتی.

شکستگی بدنه مهره ها ناشی از پوکی استخوان ←



قبلاً باور بر این بود که مصرف بیش از اندازه شکر و قهوه (کافئین) از فاکتورهای خطر است اما تحقیقات تازه نشان میدهد که ارتباط زیادی بین استئوپروز و مصرف شکر یا کافئین وجود ندارد.

برخلاف بسیاری از بیماری های مزمن دیگر که علائم و نشانه‌های متعددی دارند، استئوپروز یک بیماری خاموش و بدون علامت بوده تا زمانی که یک شکستگی ایجاد شود. شکستگی ناشی از استئوپروز، انواعی هستند که به طور معمول در آن موقعیت‌ها در افراد سالم، شکستگی استخوان رخ نمیدهد

ولذا این موارد بعنوان شکستگی ناشی از پوکی و شکنندگی استخوان در نظر گرفته میشوند. مثلاً شکستگی های لگن پس از سقوط روی میدهند، اما نزدیک به **دو سوم** شکستگی های مهره‌ای و مچ دستها بصورت نامعمول بوده و با یک فشار مختصر مانند بلند کردن یک جسم، عطسه کردن، خم شدن و یا زمین خوردن عادی در منزل (بر روی فرش)، رخ میدهند! تشخیص استئوپروز معمولاً بدن‌بال یک شکستگی بالینی حاد و یا انجام آزمایش **دانسیتومتری** (سنجش تراکم استخوان) مُسجَل میشود. رادیوگرافی میتواند شکستگی فشاری مهره ها را نشان دهد ولی شواهد پرتونگاری کاهش توده استخوانی تا هنگامی که **۳۰٪** از توده استخوان تحلیل نرفته باشد، ایجاد نمیشود. در واقع عکس های پرتونگاری شاخص خوبی برای تشخیص استئوپروز نیستند زیرا نفوذ کم یا بیش از حد اشعه در فیلم عکاسی، روی کیفیت آن تاثیر میگذارد ولذا تشخیص غالباً براساس سنجش تراکم مواد معدنی موجود در استخوان، تأیید میگردد.



- پیشگیری :

سه فاکتور مهم برای اینکه سلامت استخوان های خود را در طول زندگی حفظ کنید، شامل موارد زیر است :

۱. وجود مقدار کافی کلسیم
۲. دریافت مقدار کافی ویتامین دی
۳. داشتن فعالیت بدنی منظم

* کلسیم

مقدار کلسیم مورد نیاز برای حفظ سلامتی در طول دوره زندگی متغیر است. متخصصین علوم پزشکی دریافت روزانه این مقادیر کلسیم را از غذا و مکمل توصیه کرده اند :

- تا یک سالگی: ۲۷۰ - ۲۱۰ میلیگرم

۱ - تا ۳ سالگی: ۵۰۰ میلیگرم

۴ - تا ۸ سالگی: ۸۰۰ میلیگرم

۹ - تا ۱۸ سالگی: ۱۳۰۰ میلیگرم

۱۹ - تا ۵۰ سالگی: ۱۰۰۰ میلیگرم

۵۱ - سال و بیشتر: ۱۲۰۰ - ۸۰۰ میلیگرم

اصلی ترین منبع کلسیم **محصولات لبنی** هستند اما تنها منابع آن نمی باشند. گردو، بادام، انجیر، کنجد، نعنا، کلم بروکلی، اسفناج پخته، کلم پخته، کنسرو سالمون با استخوان، ساردین، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و سویا نیز غنی از کلسیم هستند. اگر کلسیم کافی را از طریق رژیم غذایی دریافت نمی کنید، از مکمل های کلسیم استفاده نمائید (توصیه متخصصین این است که بیشتر از ۲۵۰۰ میلیگرم کلسیم در روز دریافت نکنید).

* ویتامین دی

دریافت مقدار کافی ویتامین **D** به اندازه کلسیم برای سلامت استخوان ها مهم است. متخصصین توصیه کرده اند که بزرگسالان ۴۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد بین المللی در روز، ویتامین دی دریافت کنند. اگر چه خیلی از مردم مقدار کافی ویتامین **D** را از طریق نور خورشید دریافت میکنند اما در صورتیکه شما در عرض جغرافیایی بالائی ساکن هستید، بیشتر در خانه مانده یا به طور منظم برای پیشگیری از بروز سرطان پوست از کرم های ضدآفتاب استفاده میکنید و یا در کشورهای اسلامی که خانم ها در طول روز از حجاب استفاده می نمایند، ساکن هستید، نور خورشید منبع خوبی نمیباشد. البته با وجود اینکه ویتامین **D** در ماهی های چرب (مثل ماهی آزاد، سالمون، ساردین) و زرده تخم مرغ، مغزهای گیاهی و ... وجود دارد، ممکن است این غذاها بطور روزانه خورده نشوند. مصرف مکمل های ویتامین دی (با یا بدون کلسیم) میتواند یک جانشین مناسب باشد (تحت نظر پزشک).

* فعالیت بدنی

ورزش کردن به ساخت استخوان های قوی و کند شدن اتلاف آنها کمک میکند. شروع فعالیت بدنی از هر زمان برای استخوان های شما مفید خواهد بود، اما بیشترین اثر را زمانی خواهد داشت که شما از دوران جوانی ورزش کردن را بطور منظم آغاز کرده و در طول زندگی آن را ادامه دهید. **ورزشهای قدرتی** (مانند وزنه برداری) را با **ورزش های تحمل وزن** همراه کنید. تمرین های قدرتی به قدرت عضلات و استخوان ها در بازو و بالای ستون فقرات کمک میکند و تمرین های تحمل وزن مثل پیاده روی، پریدن، دویدن، بالا رفتن از پله، طناب زدن، تای شی و اسکی، بیشتر در ناحیه پا، باسن و پایین ستون فقرات، بر استخوان ها اثر گذار است. شنا، دوچرخه سواری، پیاده روی در آب و تمرینات ورزشی با دستگاه میتوانند یک فعالیت خوب برای حفظ تعادل بدن و ارتقاء سلامت سیستم قلب و عروق باشند اما به علت کم فشار بودن، به اندازه تمرینهای تحمل وزن برای استخوان ها مفید نمی باشند.

* نکات دیگر برای پیشگیری :

ترک مصرف سیگار و دخانیات، عدم مصرف الکل، کاهش مصرف نوشابه های گازدار و محدود نمودن مصرف نمک نیز، میتوانند برای کمک به پیشگیری از بروز پوکی استخوان ها مفید باشند.

