

## عوامل ابتلا به پوکی استخوان



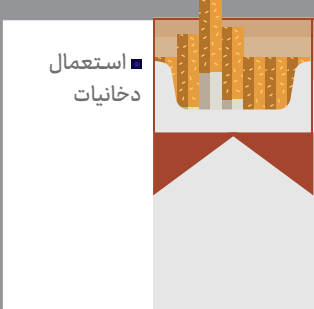
■ مصرف کم لبنیات



■ تغذیه نامناسب



■ فعالیت بدنی ناکافی



■ استعمال دخانیات



■ مصرف برخی داروها



■ افزایش سن



■ کمبود ویتامین دی

## راهکارهای پیشگیری و درمان بیماری پوکی استخوان چیست؟

## حواس مان به بیماری خاموش باشد!

### چرا بیماری خاموش؟

پوکی استخوان یا استئوپروز بیماری خاموشی است که استحکام استخوان‌ها را به تدریج از بین می‌برد. این بیماری را از آن جهت بیماری خاموش می‌نامند که تا زمانی که فرد دچار شکستگی استخوان یا مجبور به سنجش تراکم بافت استخوانی نشده باشد، هیچ علامت و نشانه به خصوصی ندارد. پوکی استخوان از بیماری‌های شایع است. روند این بیماری از ۳۵ سالگی آغاز می‌شود. روند استخوان سازی در بدن از هنگام تولد آغاز می‌شود و به طور متوسط تا حدود ۳۵-۴۰ سالگی ادامه دارد. استخوان‌های بدن در این سن به حداکثر قدرت و استحکام می‌رسند و سپس آغاز به از دست دادن کلسیم می‌کنند. استخوان‌های بدن وقتی کلسیم خود را از دست بدهند، ضعیف و شکننده خواهند شد و شکنندگی استخوان‌ها پدید می‌آید.

### دلایل ابتلا به پوکی استخوان

به گفته پزشکان، پوکی استخوان به دلایل مختلف در افراد ایجاد می‌شود و از جمله این عوامل افزایش سن فرد است که احتمال بروز پوکی استخوان را در افراد افزایش می‌دهد. در واقع بعد از ۳۰ سالگی به ازای هر ۱۰ سال به تدریج علائم کاهش توده استخوانی افزایش می‌یابد. جنس، یائسگی، سابقه فامیلی، وزن و اندازه استخوان، بیماری‌ها، مصرف داروها، عدم تحرک، سیگار کشیدن و کمبود کلسیم و ویتامین در مواد غذایی از دیگر دلایل ابتلا به پوکی استخوان است.

### اهمیت پیشگیری از پوکی استخوان

پوکی استخوان علاوه بر ایجاد دردهای دائمی، باعث کوتاه شدن قد و خمیده شدن بدن می‌شود. این بیماری مهره‌های کمر و ستون فقرات را تحت تاثیر قرار می‌دهد و پس از مدتی کمر فرد حالت خمیده یا قوزدار به خود می‌گیرد. در نهایت این بیماری تحرک را محدود کرده و توانایی انجام فعالیت‌های روزانه مانند راه رفتن را از شخص می‌گیرد. بنابراین با داشتن یک سبک زندگی سالم، ورزش منظم و تغذیه مناسب می‌توانید به راحتی جلوی بروز نشانه‌های این بیماری را بگیرید.

### اسمش را گذاشته‌اند بیماری خاموش!

البته که وقتی روشن بشود می‌تواند کیفیت زندگی من و شما را حسابی زیر و رو کند. پوکی استخوان را می‌گوییم. بیماری‌ای که به دلیل تغذیه و سبک زندگی نادرست به سراغ من می‌آید و رهای من هم نمی‌کند. همین کم تحرکی و کمبود مصرف شیر، لبنیات و محصولات حاوی کلسیم هم موجب شده تا در کشورمان با کاهش سن ابتلا به پوکی استخوان مواجه شویم. در چنین شرایطی کافی است تا زمین بخوریم یا حادثه‌ای برای من پیش بیاید که با شکستگی استخوان مواجه شویم و اگر این شکستگی در لگن باشد، ماجرا بسیار تراژیک خواهد شد. همه اینها در حالی است که پوکی استخوان قابل پیشگیری است و می‌توان با ترفندهای ساده‌ای مانع از ابتلا به این بیماری شد. حتی اگر در سنین سالمندی قرار دارید و به پوکی استخوان مبتلا هستید هم می‌توانید با رعایت نکاتی، زندگی سالم‌تری را تجربه کنید و از عوارض سخت پوکی استخوان در امان بمانید.

مریم زاهدی

خبرنگار چارویواری

### بیماری زنانه!

پوکی استخوان هم از آن دست بیماری‌هایی است که بیشتر زنانه محسوب می‌شود. به طور تقریبی، از هر سه زن، یک نفر و از هر ۱۲ مرد یک نفر به پوکی استخوان مبتلا می‌شود. براساس تخمین بنیاد بین‌المللی استئوپروز، در حال حاضر ۲۲۰ میلیون نفر از زنان سراسر دنیا از پوکی استخوان رنج می‌برند و به طور کلی تخمین زده می‌شود که ۵۳ درصد زنان یائسه، در یکی از نواحی لگن، کمر یا انتهای ساعد دچار پوکی استخوان هستند. براساس مطالعات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۴۷ درصد زنان و ۴۴ درصد مردان بالای ۵۰ سال در ایران دچار کمبود تراکم استخوان بوده و ۴/۶ درصد افراد ۲۰ تا ۷۰ سال در ایران به پوکی استخوان در ستون فقرات مبتلا بوده و همچنین از هر چهار زن ایرانی بالای ۵۰ سال، یک نفر به پوکی استخوان مبتلاست.

### علت پوکی استخوان در مردان

به دلیل فعالیت بدنی بیشتر در مردان، تراکم استخوان در مردان معمولاً بالاتر است و شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان در مردان حدود پنج الی ۱۰ سال دیرتر از زن‌ها ظاهر می‌شود. شایع‌ترین علت پوکی استخوان در مردان کاهش هورمون تستوسترون است که با جایگزینی این هورمون در بدن، می‌توان به درمان آن کمک کرد. علاوه بر تستوسترون، بدن مردان به مقدار کمی استروژن نیز برای حفظ سلامتی استخوان‌ها نیاز دارد. مصرف کورتون‌ها، برخی داروهای مورد استفاده جهت درمان سرطان پروستات، مصرف ناکافی لبنیات در سنین جوانی و مصرف بیش از حد سیگار و الکل نیز از سایر علل پوکی استخوان در مردان است.