

استئوپروز یا پوکی استخوان

پوکی استخوان حالتی است که در آن استخوان شکننده شده و احتمال شکستگی با ضربات کوچک افزایش می‌یابد. پوکی استخوان از گرفتاریهای بسیار شایع جوامع بشری است که بعد از سن ۳۵ سالگی روند آن در انسان آغاز میشود. حدود نیمی از زنان مسنتر از ۷۵ سال به بیماری پوکی استخوان مبتلا می‌شوند. به طور تقریبی از هر سه زن یک نفر و از هر دوازده مرد یک نفر به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند و این امر در سال منجر به ده هزار شکستگی ناتوان کننده در مبتلایان می‌شود که متأسفانه تعداد اندکی از مبتلایان به پوکی استخوان مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌گیرند.

پوکی استخوان عارضه‌ای است که با بالا رفتن سن بوجود می‌آید. در نتیجه از استحکام بافت و املاح استخوانی کم شده و از مقاومت آن کاسته می‌شود. استخوان انسان در سن کودکی خاصیت ارتجاعی و تحمل فشار زیادتری را دارد و به تدریج سفت و محکم شده و از مقاومت آن کاسته می‌شود و این مسئله در سن ۲۰ سالگی به اوج خود می‌رسد و بین سن ۲۰ تا ۳۵ سالگی استحکام استخوان به همان قوت باقی می‌ماند. به همین دلیل در افراد جوان ضربات بسیار شدید مثل تصادفات می‌تواند منجر به شکستگی استخوان شود، اما از این سن به بعد بتدریج و با سرعتی کم از تراکم استخوان کاسته می‌شود و استخوان‌ها با بالا رفتن سن پوک می‌شوند. در زنان بعد از یائسگی به علت توقف ترشح هورمونهای زنانه و نقش مهم این هورمونها در استحکام استخوانها، شیوع پوکی استخوان زیادتر می‌شود.

چه کسانی در معرض پوکی استخوان قرار دارند؟

به طور تقریبی و با احتمال بسیار زیاد همه ما در معرض پدیده ناخوشایند پوکی استخوان قرار داریم.

- افراد مسن در معرض ابتلای بیشتری قرار دارند.
- عارضه پوکی استخوان در نزد خاتم‌ها بعد از سن یائسگی بسیار شایع است به ویژه اگر یائسگی زودرس در خانمها ایجاد شده باشد.
- تحریک بدنی و ورزش باعث استحکام استخوانها در هر سنی می‌شود. عدم تحرک و استراحت زیاد باعث تحلیل استخوانها و پوکی آن می‌شود و دردهای استخوانی را بیشتر می‌کند.
- گاه پوکی استخوان در برخی از خانواده‌ها بیشتر دیده می‌شود. همچنین نژادها مثل بعضی از نژادهای آسیای این پوکی بیش تر است.

- تغذیه نقش مهمی در پوکی استخوان به عهده دارد. افرادی که کلسیم کافی در رژیم غذایی آنها وجود ندارد و یا ویتامین کافی دریافت نمی کنند، در معرض ابتلای بالاتری هستند.
- همچنین اثر مصرف سیگار، الکل و قهوه زیاد هم در پوکی استخوان ثابت شده است.
- کسانی که خود سیگار می کشند یا همنشین سیگاری ها هستند، در معرض پوکی استخوان زودرس قرار دارند و زنانی که سیگار می کشند دچار پوکی استخوان شدیدتری می باشند.
- استفاده طولانی از کورتون ها و یا داروهای ادرار آور. (مصرف یک یا چند آمپول کورتون در سال چنین اختلالاتی ایجاد نمی کند).
- افرادی که از بعضی اختلالات هورمونی مشخص رنج می برند مثل پرکاری تیروئید و پاراتیروئید کم کاری غدد جنسی و بیماری کوشینگ در معرض ابتلای بالاتری برای پوکی استخوان هستند.

آیا پوکی استخوان علامتی دارد؟

متأسفانه باید گفت به طور معمول پوکی استخوان قبل از بروز عوارض آن علامتی ندارد. علایم هنگامی ایجاد می شود که شکستگی اتفاق افتاده باشد. درد ناگهانی و شدید در ستون فقرات می تواند از علایم شکستگی های ستون فقرات باشد. ممکن است شکستگی مهره بدون درد اتفاق افتد و به صورت خمیدگی ستون فقرات باشد. ممکن است شکستگی مهره بدون درد اتفاق افتد و بصورت خمیدگی ستون فقرات و کاهش قد بیمار دیده شود. اگرچه عکس برداری با اشعه ایکس به تشخیص شکستگی کمک می کند، ولی برای تشخیص زودرس آن روش مناسبی نیست. پس بهتر است کلیه افراد که در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارند قبل از شروع عوارض، مورد ارزیابی قرار گیرند و در صورت مبتلا بودن اقدامات پیش گیرانه اعمال شود.

بهترین روش برای تشخیص پوکی استخوان، سنجش تراکم استخوان یا دانسیتومتری است.

خوشبختانه امروزه برای سنجش تراکم استخوان دستگاههای جدیدی ساخته شده است که میتوان با دقت نسبتاً زیادی تراکم استخوانی و نسبت آن با استخوان سالم و سن مناسب را اندازه گیری کنند. آزمایش سنجش تراکم استخوانی بدون درد است و تنها چند دقیقه طول می کشد، همچنین احتیاج به آمادگی قبلی ندارد و در طی آن دارویی مصرف نمی شود. این سنجش پزشک را قادر می سازد تا شدت پوکی استخوان را ارزیابی کند و در نتیجه استحکام استخوان را بسنجد.

بنابراین بهترین روش پیشگیری از پوکی استخوان و عوارض آن رژیم غذایی مناسب، فعالیت ورزشی مناسب و دوری از عوامل کمک کننده در افزایش پوکی

استخوان مانند مصرف سیگار (بوئزه تمام موارد ذکر شده تا قبل از سن ۳۵ سالگی) و ارزیابی های لازم برای تعیین میزان تراکم استخوانی است.

جلوگیری از پوکی استخوان:

می توان با روش های بسیار ساده ای خطر پوکی استخوان را کاهش داد: با اطلاع از وضعیت استخوان به ویژه در خانمها در دوران نزد يك به یا نسگی، بوسیله مشورت با پزشك، بکار بردن روش های تشخیص مناسب و در صورت نیاز تجویز داروهای ویژه میتوان از پیشرفت بیماری و عوارض حاصل آن پیشگیری کرد.

تغذیه مناسب از روش های بسیار موثر برای پیشگیری از پوکی استخوان است. غذای انسان باید محتوی پروتئینها و املاح کافی و ویتامین های لازم باشد تا روند پوکی استخوان کندتر شود. بهترین منبع کلسیم و پروتئین: شیر، پنیر و ماست و غذاهای دریایی به ویژه ماهی است.

کلسیم یکی از اجزای سازنده استخوان است و غذای روزانه هر فرد بالغ باید حداقل حاوی تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم باشد. البته این مقدار نیاز در زنان باردار، شیرده، یائسه، افراد مسن و بچه ها بیشتر بوده و بین ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی گرم است. همانطوری که گفته شد فرآورده های لبنی مانند شیر ماست پنیر و کشك و قره قوروت از منابع بسیار خوب و مهم کلسیم اند.

سایر منابع حاوی کلسیم عبارتند از: سبزیجات برگ سبز، کلم پیچ، شلغم و هویج، پرتقال، انگور و توت فرنگی، خرما، زیتون، اسفناج، کرفس، کشمش، بادام، پسته، گردو، حبوبات و غذاهای دریایی به ویژه ماهی تن، ساردین و کلیکا.

پوکی استخوان یکی از مهمترین عوارض کاهش مصرف کلسیم است و در صورت همراهی با عواملی مانند کمبود ویتامین ث، کمبود ویتامین د، درمان با استروئیدها (کورتون) بر شدت آن افزوده می شود. پس با رعایت این نکات میتوان از پوکی استخوان در سن میان سالی و پیری جلوگیری کرد.

- ذخیره سازی کلسیم به ویژه در دهه دوم و سوم زندگی بسیار پراهمیت است. (نمیتوان مقدار لازم کلسیم را از فرآورده های غذایی طبیعی تهیه کنید، برای جلوگیری از این بیماری ناخوشایند سفارش میشود به مصرف ترکیبات مکمل موجود در بازار بپردازیم.)

- ویتامین د، ورزش کردن (بوئزه برای افراد مسن پیاده روی) ورزشهای تحمل وزن مثل پیاده روی نقش مهمی در رسوب کلسیم دارند.

- خودداری از مصرف مواد افزایش دهنده پوکی استخوان مانند الکل، سیگار، قهوه فراوان.

- جایگزینی هورمون های زنانه در خانمهای یائسه زیر نظر پزشك میتواند مانع پوکی استخوان زودرس شود.

درمان پوکی استخوان:

اگر پس از سنجش پوکی استخوان، معلوم شد که مبتلا به پوکی استخوان هستید با نظر پزشک میتوان تحت درمان های زیر قرار گرفت:

تجویز ترکیبات حاوی کلسیم و ویتامینی و Etidronat / Alendronate ترکیبات فلوراید و داروهای کاهنده سرعت پوکی استخوان که تمام موارد ذکر شده گران بوده و تنها مورد اول یعنی کلسیم و ویتامین د قابل دسترس تر، کم هزینه تر و برای عموم قابل دسترس است.

در نهایت در نظر داشته باشید تغذیه مناسب سرشار از کلسیم و پروتئین، فعالیت دوری از عدم تحرک و انجام ورزشهای مناسب، بهترین و کم خرج ترین توشه و پیشگیری برای جلوگیری از پوکی استخوان است.

با آرزوی موفقیت

Compiler By:
Masoud Navaeian
Mir Ahmad Mousavy

www.hse.needs