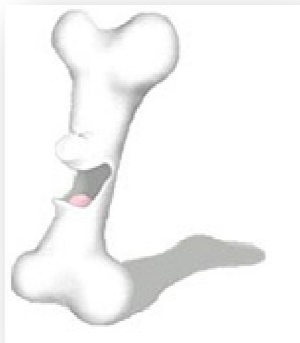


آشنایی با پوکی استخوان:



همه ما میدانیم با افزایش سن، شکستگی استخوان ها، خمیدگی پشت و کوتاه شدن قد ایجاد می گردد و اغلب به عنوان یک قسمت طبیعی از پیر شدن از آنها یاد می شود.

اما در واقع این علایم، نشانه هایی از یک بیماری است به نام پوکی استخوان که اگر زودتر متوجه آن شویم می توانیم از بروز آن پیشگیری نماییم.

اگر اجازه دهیم پوکی استخوان پیشرفت کند و آن را درمان نکنیم، این بیماری می تواند باعث درد، معلولیت و مرگ افراد در سالخوردگی شود. خوشبختانه امروز، هم در میان پزشکان و هم در میان مردم عادی، آگاهی از این بیماری افزایش یافته و تشخیص و درمان آن در مراحل اولیه بیماری انجام می گردد.

پوکی استخوان یا اسم علمی آن (اوستئوپوروز) (osteoporosis) به معنی پوکی شدن یا نازک شدن استخوانها به هر علتی می باشد و در اکثر افراد یالخورده دیده میشود. از دست رفتن استخوانها با افزایش سن یک پدیده کلی می باشد، اما وقتی که توده استخوانی به حدی مقدارش کم می شود و احتمال بروز شکستگی ایجاد می گردد، یک بیماری تلقی می شود. در افراد جوان و سالم، استخوانها قوی هستند و فقط وقتی که با یک ضربه شدید برخورد می کنند دچار شکستگی می شود (مثلاً در یک تصادف اتومبیل). با افزایش سن و در بعضی بیماریها، استخوانها نازکتر می شوند و در نتیجه آنقدر ضعیف می گردند که به آسانی دچار شکستگی می شود. این شکستگیهای شکننده، علامت بارز پوکی استخوان هستند و بخصوص در استخوانها س مچ دست، ستون فقرات و گردن استخوان ران دیده می شود.

خطر بروز شکستگی استخوان بر اثر پوکی استخوان با افزایش سن زیاد می گردد. در سن 80 سالگی می توان انتظار داشت که از هر 3 خانم یک نفر و از هر 5 آقا یک نفر دچار شکستگی های ستون فقرات شود.

در سن 50 سالگی، یک خانم 40 درصد احتمال دارد که در طی باقی عمرش دچار شکستگی استخوان

بر اثر پوکی استخوان شود. برای مردان این احتمال 13 درصد می باشد. در انگلستان در هر سال

حدود 250/000 کستگی به علت پوکی استخوان رخ می دهد که 60/000 مورد آن در گردن استخوان

ران و 50/000 مورد آن در استخوانهای مچ دست رخ می دهد.

گرچه پوکی استخوان در خانمهای سالخورده خیلی شایع است اما این بیماری می تواند مردان را هم

گرفتار سازد و در هر سنی از کودک تا بزرگسالی هم می تواند رخ دهد. فراوانی پوکی استخوان در

نقاط مختلف جهان فرق می کند و در اروپای غربی و آمریکای شمالی تر می باشد و افراد سفید اروپایی و نیز

آسیاییها را نسبت به سیاه پوستان آمریکایی بیشتر گرفتار می سازد.

در طی 50 سال گذشته با پیشرفت بهداشت، مردم جهان طول عمر بیشتری پیدا کرده اند و در نتیجه

تعداد افراد سالخورده جهان افزایش یافته است. به همین علت تعداد شکستگی های استخوان بر اثر

پوکی استخوان هم دو برابر یا بیشتر شده است.

درد معلولیتی که بر اثر شکستگی هایی که به علت پوکی استخوان پدید می آید باعث بروز یک مشکل

بهداشتی در جمعیت های سالخورده جهان غرب شده است. این شکستگی ها یک علت مهم مرگ در

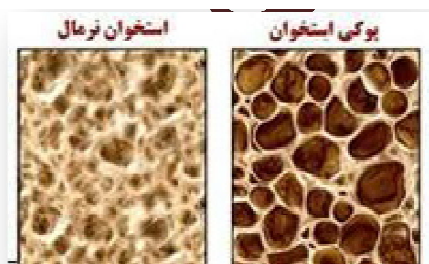
افراد سالخورده می باشند و 15 تا 20 درصد کسانی که دچار شکستگی گردن استخوان ران می شوند

در طی 6 ماه می میرند.

هزینه ای که مصرف درمان شکستگی های ایجاد شده به علت پوکی استخوان می شود بسیار زیاد است

و هر ساله میلیون ها دلار در این موارد صرف می شود که با افزایش تعداد افراد سالخورده، این مبلغ

افزایش می یابد.



درباره پوکی استخوان بیشتر بدانید:

پوکی استخوان حالتی است که در آن استخوان شکننده می شود

و با کوچکترین ضربه ای می شکنند. شکستگی ها عمدتاً در نواحی استخوان سر ران، مچ دست و مهره ها



می باشد؛ البته گاهی اوقات وزن خود افراد نیز می تواند سبب شکستگی خود بخودی شود.

افراد مستعد ابتلا به پوکی استخوان:

- 1- افراد مسن
- 2- خانم ها در طول 10 سال پس از یانسی
- 3- افرادی که از برخی اختلالات هورمونی مشخص، مثل پرکاری و کم کاری تیروئید، بیماری گوشینگ و دیابت رنج می برند.
- 4- افرادی که مجبور هستند برای مدت طولانی از جای خود حرکت نکنند.
- 5- کسانی که از داروهای زیر به مدت طولانی استفاده می کنند
- 6- کورتیزون
- 7- داروی ضد انعقاد (مانند هپارین)
- 8- داروهای ضد تشنج (مانند فنی توئین، باربیتورات ها)
- 9- بعضی از داروهای ادرار آور (مانند فورزماید)

آیا متبلا به پوکی استخوان هستیم؟!

غالباً پوکی استخوان به طور تصادفی و در پی عکسبرداری با اشعه ایکس مشخص می شود. در بسیاری از موارد تنها علامت پوکی استخوان می تواند درد پشت، پس از ایستادن طولانی مدت باشد که با استراحت در بستر به سرعت برطرف می شود. گاهی از اوقات، هیچ نشانه ای از پوکی استخوان وجود ندارد تا اینکه شکستگی رخ می دهد.

برای پیشگیری از پوکی استخوان چه باید کرد؟

یک رژیم غذایی سرشار از کلسیم بسیار مفید است. کلسیم یکی از اجزای اصلی سازنده استخوان است و غذای روزانه شما باید حداقل حاوی 1200 تا 1500 میلی گرم کلسیم باشد.

- از عواملی چون کشیدن سیگار و نوشیدن زیاد قهوه و زندگی بی تحرک که احتمال بروز پوکی استخوان را زیاد می کند پرهیز کنید. ورزش به استحکام استخوان کمک می کند. در حد اعتدال ورزش هایی چون پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و نرمش را برای خود ترتیب دهید. همچنین ویتامین D برای سلامت استخوان ها لازم و ضروری است، پوست بدن را در معرض نور خورشید قرار داده تا پوست را برای ساخت ویتامین D تحریک کند.

پوکی استخوان و ورزش:

پوکی استخوان، بیماری است که با کاهش توده استخوانی و اختلال در ساختمان میکروسکوپی بافت استخوان مشخص و با بالا بردن میزان شکنندگی استخوان باعث افزایش خطر شکستگی آن می شود.

در یک تحقیق انجام شده، سالانه چندین میلیون شکستگی بر اثر پوکی استخوان رخ می دهد. در بین این مصدومین 44 درصد از ناحیه ستون فقرات، 19 درصد در ناحیه لگن و 14 درصد هم از ناحیه مچ دست دچار شکستگی شدند. تا رسیدن به سن 90 سالگی، 32 درصد از زنان و 17 درصد از مردان بر اثر کاهش تراکم استخوان به شکستگی دائمی استخوان لگن مبتلا می شوند و تقریباً 15 درصد از این مبتلایان بعد

از یک سال فوت می کنند.

تراکم توده استخوانی در دوران بلوغ در پاسخ به هورمون های جنسی به نحو چشمگیری افزایش می یابد و در نهایت در جوانان به حدی می رسد که تقریباً دو برابر این میزان در کودکان است. پس از آنکه توده استخوان به حداکثر میزان خود رسید، سالها ثابت باقی می ماند و سپس رو به افول می گذارد. شواهد قابل توجهی دال بر این مطلب وجود دارد که کاهش استخوان در زنان در دوره قبل از یائسگی و در مردان در دهه های سوم تا پنجم (50-20 سالگی) آغاز می شود.

به محض یائسه شدن سرعت کاهش استخوان در زنان 7 برابر می شود. وقتی این دوره به پایان رسید، کاهش استخوان در سراسر طول عمر با سیری آهسته تر ادامه می یابد. علاوه بر کاهش توده استخوانی ناشی از افزایش سن، علل دیگری نیز وجود دارند که سبب پوکی استخوان می شوند که شامل پرکاری تیروئید، کمبود ویتامین D (بیماری های گوارشی و بعضی از داروها و کم کاری غده پاراتیروئید است. مبتلایان به بیماری پوکی استخوان دچار شکستگی های استخوان های بدن که گاه با استرس ناچیزی مثل عجله کردن، خم شدن یا بلند کردن یک جسم سبک روی می دهد، گاه کمر درد پیدا می کنند که به تدریج در عرض چند هفته فروکش می کند.

ممکن است این افراد کاهش قد و قوز پشتی پیدا کنند. احتمال شکستگی لگن در نتیجه ضربه خفیف و حتی قبل از زمین خوردن در افراد مسن وجود دارد. پزشک با دیدن این علائم درخواست عکس رادیولوژی و سنجش تراکم استخوان (دانسیومتری) می کند و بیماری را تشخیص می دهد. از آنجایی که پوکی استخوان پس از تثبیت شدن، غیرقابل بازگشت است پس پیشگیری از آن بسیار مهم است و درمان جهت کاهش درد و جلوگیری از پیشرفت بیماری انجام می شود. مدت ها است معلوم شده است در شرایطی که فشاری بر استخوان ها وارد نمی شود بافت استخوان خیلی سریع تر از زمانی که بر آن

باری وارد می شود تحلیل می رود.

این یافته بر نقش ورزش در پیشگیری و درمان پوکی استخوان صحه می گذارد. تمرینات ورزشی علاوه بر اینکه در پرورش و بازسازی عضلات مفید است در حفظ ساختمان استخوان و افزایش استحکام آن نیز مفید است. با توجه به اینکه حداکثر حجم توده استخوان حول و حوش سنین 20 تا 30 سالگی حاصل می شود، انجام فعالیت های ورزشی در سنین نوجوانی بر کفایت توده استخوانی کمک نموده و در پی آن پوکی استخوان و عوارض آن در کهنسالی کاهش می یابد و یا به تعویق می افتد. همچنین ورزش با قدرت بخشیدن به عضلات و اسکلت به حفظ تعادل کمک کرده و مانع از سقوط بیمار و بروز شکستگی میشود.

همچنین تقویت عضلات شکم و پشت همانند یک کمربند طبیعی عمل می کند و موجب کاهش تغییر شکل و حفظ وضعیت بدن می شود. ترکیب ورزش، رژیم غذایی مناسب و داروها اساس درمان بیماری پوکی استخوان را تشکیل می دهند و هیچ کدام به تنهایی کارآیی مناسبی ندارند. این نکته را به خاطر داشته باشید آنقدر پیر نیستید که هرگز نتوانید ورزش کنید! ورزش هایی همچون راهپیمایی، دویدن آرام، وزنه زدن و سایر ورزش های تحمل کننده وزن به منظور افزایش تراکم استخوان در سنین رشد و کهنسالی، بسیار مفید است.

پیاده روی:

راه رفتن سریع برای اکثر مبتلایان به پوکی استخوان، ورزش ایده آلی است. این تمرین در هر زمان و در هر جایی قابل انجام بوده و نیاز به امکانات خاصی ندارد و با حداقل آسیب همراه است. بهترین برنامه تمرینی، راه رفتن به مدت 20-15 دقیقه و سه تا چهار بار در هفته است ولی اگر تاکنون تحرک چندانی نداشتید با 5 دقیقه پیاده روی شروع کنید. استراحت کنید و دوباره آغاز کنید ولی سعی کنید هر بار یک

دقیقه به زمان اضافه کنید. این فعالیت ممکن است کمی نفستان را تنگ کند ولی آن را جدی بگیرید و ادامه دهید. اگر مشکل خاصی از نظر قلب و ریه دارید با پزشکتان درمورد نحوه و میزان تمرینات ورزشی مشورت کنید.

ورزش های قدرتی:

ورزش های قدرتی نظیر بلند کردن وزنه، استخوان های بدن را محکم می کند. خصوصا اگر در این تمرینات از عضلات بزرگ پا، بازو و تنه استفاده کنید. درباره نحوه طراحی برنامه تمرینی با پزشک یا فیزیوتراپیست مشورت کنید. ورزش های قدرتی، تمرینات طولانی و آهسته ای هستند؛ بنابراین این از سطح پایین شروع کنید و به تدریج در طی چند ماه بدنسازی کنید. برای هر تمرین وزنه ها یا تجهیزات مناسب انتخاب کنید. از وزنه های سبک شروع کنید تا عضلاتتان بدون کمترین آسیب پرورش یابد. هر سه روز یک بار تمرین کنید تا بدنتان فرصت کافی برای استراحت و بازسازی داشته باشد. از ورزش هایی مثل دویدن، دوچرخه سواری و شنا که استرس زیادی بر استخوان های شما وارد می سازد پرهیز کنید.

همچنین از نرمش هایی که نیاز به خم شدن شدید و با فشار به سمت جلو باشد اجتناب کنید. خشکی مفاصل و عضلات صبح روز بعد از تمرین طبیعی است ولی اگر درد شدیدی در تمام طول روز پیدا کردید، مفاصلتان ورم کرد یا دچار لنگش شدید، برنامه تمرینی را متوقف کنید و پس از بهبودی علائم، با وزنه های سبک تر و سطحی پایین تر (25 تا 50 درصد) شروع کنید. اگر درد یا ورم خیلی شدید بود، با پزشکتان مشورت کنید اگر نقطه خاصی از بدنتان درد می کند، قالب یخی را که با پارچه ای پیچیده‌اید به مدت 10-15 دقیقه بر روی موضع آسیب دیده بگذارید.

چه غذاهایی برای جلوگیری از پوکی استخوان موثر است :

