

از بیماری خاموش، چه می دانید؟



پوکی استخوان یا استئوپروز، بیماری خاموشی است که استحکام استخوان ها را به تدریج از بین می برد. روند استخوان

سازی در بدن از هنگام تولد آغاز می شود و به طور متوسط تا حدود ۳۵-۳۰ سالگی ادامه دارد و از آن پس رو به کاهش می گذارد و در نتیجه بافت استخوانی نازک تر و ضعیف تر می شود.

استخوانهای بدن در اوایل سنین ۲۵ و اواخر سنین ۳۵ به حداکثر قدرت و استحکام می رسند و سپس آغاز به از دست دادن کلسیم می کنند.

استخوانهای بدن وقتی کلسیم خود را از دست بدهند، ضعیف و شکننده خواهند شد و شکنندگی استخوانها پدید می آید.

پوکی استخوان در زنان بیشتر از مردان دیده می شود. در بانوان، پس از یائسگی، این سرعت تخریبی استخوان بیشتر می شود و پوکی استخوان آغاز خواهد شد.

این بیماری را از آن جهت بیماری خاموش می نامند که تا زمانی که فرد دچار شکستگی استخوان و یا مجبور به سنجش

تراکم بافت استخوانی نشده باشد، هیچ علامت و نشانه به خصوصی ندارد.



فردی که پوکی استخوان دارد، ممکن است با کمترین ضربه، افتادن و یا فشار شدیدی دچار شکستگی و آسیب استخوانی شود. اغلب این آسیب ها در ناحیه لگن، ستون فقرات (مهره های پشتی و کمری)، استخوان ران، مهره های گردن و مچ دست است.



توجه به سلامتی استخوان ها ارتباطی به سن ندارد. در دوران کودکی، زمانی که ساختن بافت استخوانی فعالانه صورت می گیرد به کودکان خود بیاموزیم که به سلامتی استخوان های خود بیندیشند. رژیم غذایی مناسب و فعالیت های بدنی، به آنها کمک می کند تا استخوان های محکمی داشته باشند.

رژیم غذایی نامناسب و فعالیت بدنی ناکافی، در دوران کودکی و نوجوانی (۹ تا ۱۸ سالگی)، منجر به بروز ضعف بافت استخوانی در دوران بزرگسالی خواهد شد. از طرفی با پیروی از یک برنامه غذایی مناسب و حاوی کلسیم به مقدار کافی و فعالیت بدنی منظم در دوران کودکی و نوجوانی، می توان خطر بروز پوکی استخوان را در دوران بزرگسالی کاهش داد.

برای مقابله با پوکی استخوان و پیامدهای ناشی از آن، هیچگاه دیر نیست. زمانی پوکی استخوان را بیماری درمان ناپذیر

می دانستند، ولی امروزه با استفاده از روش های نوین پزشکی، تشخیص زودهنگام، رژیم غذایی مناسب و فعالیت های بدنی گوناگون، نه تنها می توانند روند بیماری را کاهش دهند، بلکه موجب تقویت بافت های استخوانی و ترمیم آنها نیز می شوند.

پیشگیری از پوکی استخوان

پیشگیری از این بیماری، باید در تمام طول زندگی انجام گیرد و هدف از آن، افزایش تراکم بافت استخوان در سنین کودکی و نوجوانی و کاهش روند پوکی استخوان است.

نکات مهمی که برای پیشگیری از پوکی استخوان باید در نظر داشت، عبارتند از :

۱- مصرف کلسیم لازم: مصرف روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز، برای زنان ضروری است. این میزان برای

زنان ۵۰ سال به بالا به ۱۵۰۰ میلی گرم باید افزایش یابد. همچنین زنان حامله و شیرده باید حداقل ۱۲۰۰ میلی گرم

کلسیم در روز مصرف کنند. مواد غذایی غنی از کلسیم شیر، ماست، پنیر و ماهی هستند. یک لیوان شیر کم چرب ۳۰۰

میلی گرم و یک لیوان ماست کم چرب ۴۰۰ میلی گرم کلسیم دارد.

لبنیات کم چرب و بدون چربی حاوی کلسیم زیادی هستند.



در صورت عدم دسترسی به مواد حاوی کلسیم، می توان از مکمل های غذایی به همراه ویتامین D استفاده کرد. این

مکمل ها را بهتر است به همراه وعده های غذایی و یا هنگام خواب خورد تا بیشتر جذب بدن شوند. در نظر داشته

باشید، موادی مثل قهوه، سیگار، گوشت قرمز و نوشیدنی های کافئین دار مانع از جذب کامل کلسیم دریافت می شوند.

۲- مصرف ویتامین D: مصرف این ویتامین همراه با کلسیم موجب جذب بهتر کلسیم در بدن می شود. افرادی که

دچار فقر ویتامین D هستند، به نرمی و یا پوکی استخوان دچار می شوند. بیماری نرمی استخوان یا راشیتیسم نیز شبیه

پوکی استخوان است با این تفاوت که کمبود کلسیم منجر به نرم شدن استخوان ها و انحنای شدید آنها می شود.

بدین منظور پزشکان توصیه می کنند که برای جذب بهتر کلسیم مصرفی بدن، ویتامین D تجویز شود. به ویژه برای

افرادی که کمتر از نور آفتاب بهره می گیرند و مجبور به استراحت در خانه هستند.

مواد غذایی مانند **لبنیات، زرده تخم مرغ، بعضی ماهیها، روغن ماهی و جگر** به مقدار زیاد حاوی ویتامین D هستند.

۳- انجام تمرینات ورزشی: داشتن تحرک و فعالیت های جسمانی، می تواند موجب استخوان سازی و افزایش

نیروی عضلانی فرد شود.

شنا کردن موجب سفت شدن مفاصل می شود و از دردهای استخوانی می کاهد.

پیاده روی، ورزش ساده ای است که باید حداقل روزی ۳۰ دقیقه انجام شود تا اثر خود را بر بافت های استخوانی فرد

بگذارد.

برای پیاده روی توجه به چند اصل مفید می باشد:

✓ مسافتی را انتخاب کنید که متناسب با توان جسمانی شما باشد.

✓ مسیر خود را ابتدا با قدم های آهسته طی و به تدریج گام های خود را تند کنید. چنانچه آمادگی بدنی

کافی پیدا کردید، مسافت خود را بیشتر کنید. مسیرهای متنوع انتخاب کنید، به خودتان فشار نیاورید و

دوست و همراهی خوب برای خود برگزینید.

✓ سعی کنید مسافتی معین و نه زمانی معین را برای پیاده روی انتخاب کنید.

۴- نشستن، ایستادن و خوابیدن صحیح: از جمله نکاتی است که می تواند موجب حفظ قامت و استخوان بندی

بدن شود.

هنگام نشستن، باسن خود را به سمت عقب بکشید و صاف بنشینید. هنگام ایستادن قوز نکنید تا ستون مهره ها انحنای پیدا نکند، و هنگام خوابیدن سعی کنید بالش، زیر سر خود نگذارید تا ستون مهره ها شکل خود را حفظ کنند.

۵- ترک سیگار و نکشیدن سیگار: کشیدن سیگار، پوکی استخوان را به شدت افزایش میدهد.

۶- دارودرمانی: دارودرمانی با تجویز پزشک معالج، می تواند روند پوکی استخوان را در افراد، حتی سالخوردگان -

کاهش دهد.