

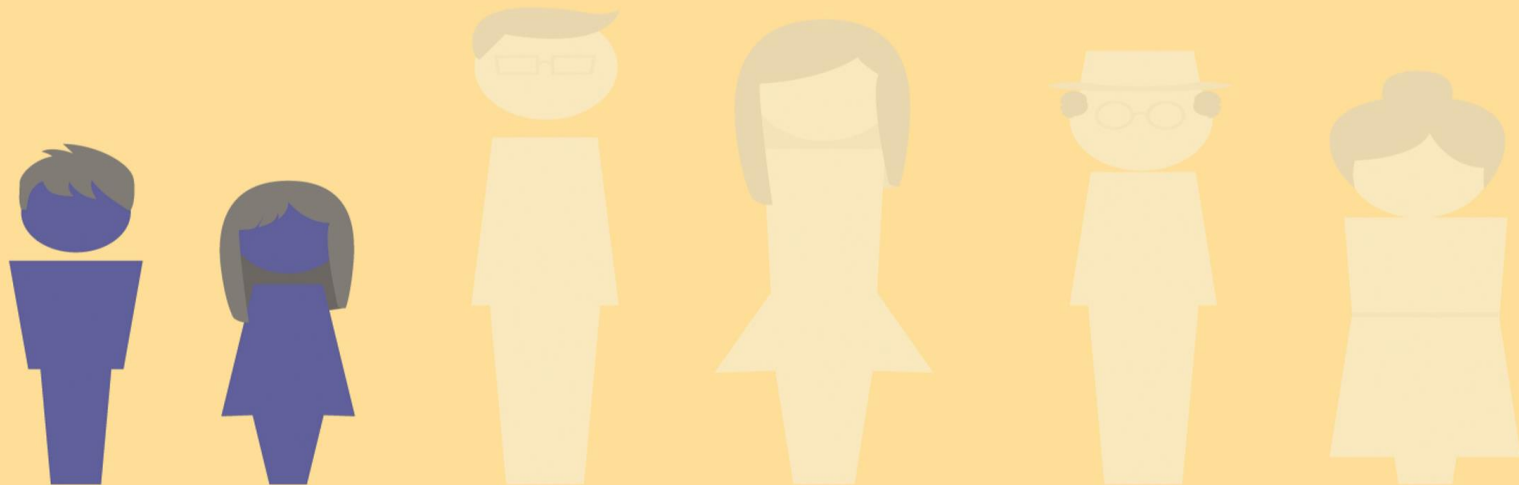
پوکی استخوان (osteoporosis)



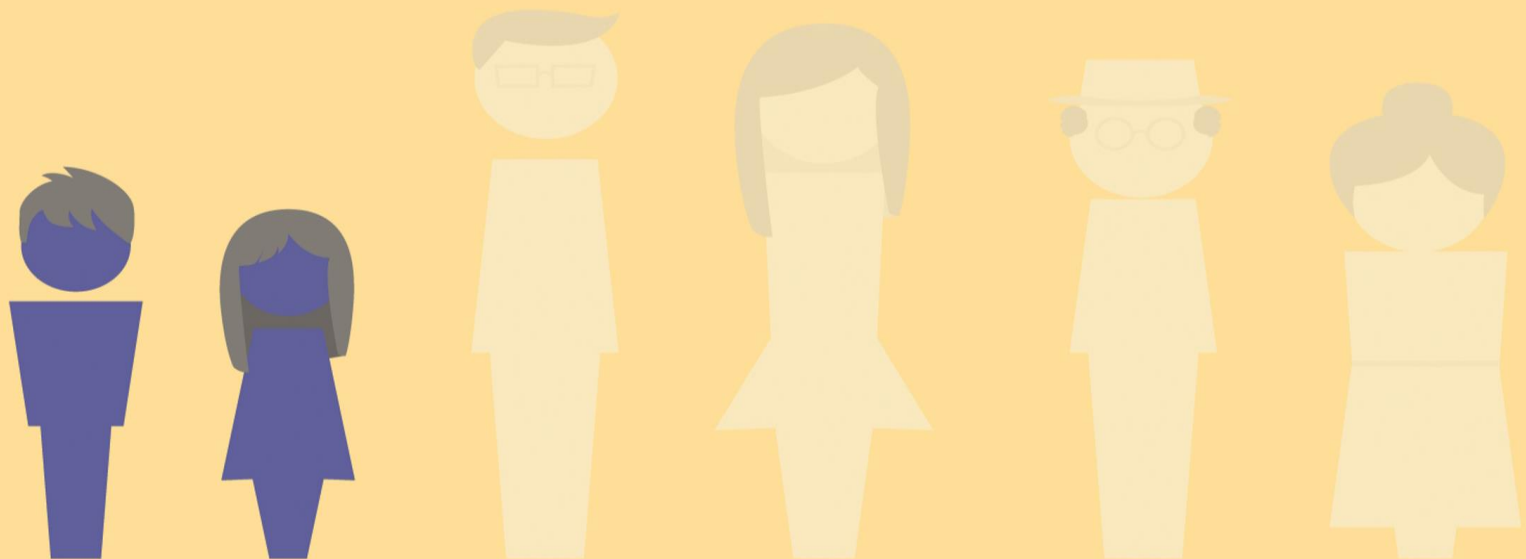
❖ بیماری پوکی استخوان، از جمله بیماری های شایع استخوانی در سراسر جهان است، این بیماری زمانی رخ می دهد استخوان های بدن بسیار ضعیف می شوند یا بیش از حد استحکام خود را از دست می دهند. در این صورت استخوان ها، محکم نیستند و ممکن است در اثر زمین خوردن یا عطسه کردن، استخوانها دچار آسیب یا شکستگی شوند. بیماران مبتلا به پوکی استخوان، معمولا در نواحی مفاصل مچ دست، مفصل ران و ستون فقرات، دچار شکستگی هایی می شوند، زیرا بیماری باعث ضعیف شدن استخوان می شود به حدی که با خم شدن یا تند راه رفتن و همچنین تکان های تند، استخوان های مختلف دچار شکستگی می شوند.



بیماری پوکی استخوان می تواند تمام زنان و مردان را درگیر کند، ولی این بیماری در زنان سفید پوست و آسیایی، مخصوصا زنانی که به سن یائسگی رسیده اند و سن آنها بالا رفته است، بیشتر به این بیماری مبتلا می شوند. بنابراین پوکی استخوان در زنان بسیار شایع تر از مردان می باشد. استفاده از رژیم غذایی سالم، ورزش های مفید و کاهش دهنده وزن و همچنین داروهای تقویتی، می تواند به جلوگیری و بهبود این بیماری کمک کند.



- بیماری پوکی استخوان در زنان ۴ برابر بیشتر از مردان دیده می‌شود و زنانی که زودتر از حد موعد یائسه می‌شوند، افرادی که خیلی لاغر اندام هستند و همچنین در افرادی که فاصله زایمان‌ها کمتر از ۳ سال باشد در معرض خطر پوکی استخوان هستند.
- در بین افرادی که دارای پوست و موی روشن هستند احتمال ابتلا به پوکی استخوان بیشتر است.



در خصوص اهمیت ورزش در عدم ابتلا به پوکی استخوان :

ورزشهایی که فشار زیاد به استخوان وارد کنند مانند کوهنوردی، فوتبال و شنا برای استخوان مفیدتر

هستند و افرادی که روزانه ۳۰ دقیقه ورزش می کنند کمتر دچار این بیماری می شوند.



علائم پوکی استخوان

- در مراحل اولیه بیماری پوکی استخوان، علائم واضحی وجود ندارد. ولی در مواقعی که استخوان ها ضعیف شده اند و فرد به پوکی استخوان مبتلا شده است، علائم و نشانه هایی در فرد ظهور می کند، از جمله این عوامل عبارتند از:
- استخوان های شکننده و ضعیف که با کوچکترین حرکتی می شکنند.
- کمردرد که بیشتر ناشی از ضعیف شدن استخوان های ستون مهره است.
- کوتاهی قد افراد با گذشت زمان
- خمیده شدن افراد مبتلا به پوکی استخوان

پیشگیری از پوکی استخوان

پروتئین: از عناصر تشکیل دهنده بافت استخوان است و تراکم استخوان را افزایش می دهد. افراد گیاه خوار میزان پروتئین کافی برای بدن خود را دریافت نمی نمایند ولی اکثر افراد در تامین آن مشکلی ندارند، لبنیات، تخم مرغ، آجیل و حبوبات سرشار از پروتئین هستند. با توجه به اینکه افراد سالخورده میزان پروتئین جذبی بدنشان کاهش می یابد برای حل این مشکل باید به پزشک متخصص مراجعه کند تا مکمل های مناسب برای تامین پروتئین تجویز نماید.

کلسیم: نیاز به کلسیم برای مردان و زنان روزانه ۱۰۰۰ میلیگرم می باشد. که با افزایش سن این مقدار نیز افزایش پیدا می کند. مواد غذایی با منبع عالی از کلسیم عبارتند از: مواد غذایی کم چرب، سبزیجات با برگ های تیره، غلات و آب پرتقال، محصولات سویا، ماهی های ساردین و همچنین قزل آلا و غیره.

ویتامین دی: این ویتامین به جذب کلسیم در بدن کمک می کند و باعث سلامت استخوان ها می شود. اگرچه منبع تامین کننده ویتامین دی، نور خورشید است ولی بیشتر افراد به دلیل شرایط زندگی خود از کمبود این ویتامین رنج می برند.

افرادی که در اثر کمبود ریزمغذی ها در بدن خود، دچار احساس ناخوشایندی هستند و با اختلالاتی مواجه می شوند و احساس می کنند که ریسک مبتلا شدن به پوکی استخوان در آنها افزایش یافته است، برای درمان قطعی پوکی استخوان به پزشک متخصص مراجعه نمایند تا در صورت تشخیص بیماری به شما کند. درمان خانگی پوکی استخوان، ممکن است علاوه بر وخیم شدن بیماری، عوارض آن را نیز افزایش دهد.



6



3



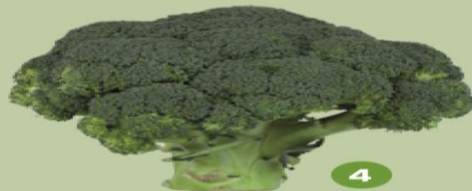
7



2



1



4



5



توصیه می شود برای جلوگیری از پوکی استخوان روزانه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زیر نور مستقیم آفتاب قرار گیرند. همچنین مصرف سبزیجاتی که دارای برگ تیره هستند و شلغم، کلم پیچ، پرتقال، اسفناج، بادام، پسته، گردو، حبوبات و سویا باعث محکم تر شدن استخوان می شود.

از بدو تولد تا ۳۰ سالگی سرعت استخوان سازی بیشتر از تخریب است و اوج آن از ۲۰ تا ۳۵ سالگی است و از سن ۳۵ تا ۴۰ سالگی کم کم تخریب استخوان بر استخوان سازی غلبه می کند و به مرور هرچه سن بالاتر می رود تخریب استخوان بیشتر می شود که اوج آن در ۷۵ سالگی است.

