

عنوان مقاله: پوکی استخوان

توده استخوانی هر فرد معمولاً در ۳۰ تا ۳۵ سالگی به بیشترین میزان خود می‌رسد. پس از این سن، کاهش توده استخوان به صورت یک روند طبیعی پیری آغاز می‌شود. پوکی استخوان وقتی بروز می‌کند که کاهش توده استخوان بیش از حد سریع باشد. پوکی استخوان موجب درد، رنج و مشکلات دیگری می‌شود که عبارتند از: - شکستگی استخوان که بسیاری از آنها به بستری شدن می‌انجامد. - ناتوانی و وابستگی به دیگران - مرگ به علت ناتوانی در بهبودی از آسیب‌های وارده ممکن است دچار پوکی استخوان شوید، بدون آنکه از بیماری خود اطلاع داشته باشید به همین دلیل است که پوکی استخوان «بیماری بی‌سر و صدا» نامیده می‌شود. در مراحل اولیه بروز پوکی استخوان، علائم به ندرت ظاهر می‌شود، که این امر تشخیص بیماری را دشوار می‌کند. پوکی استخوان در مراحل بعدی موجب بروز مشکلات ذیل می‌شود. - شکستگی مفاصل ران، کمر و ستون مهره‌ها که غالباً این اولین علامت است. - کمردرد شدیدی در یک نقطه خاص که نشانه یک شکستگی می‌باشد. - قوز کردن پشت که موجب انحنای پشت یا قوز درآوردن می‌شود. - کوتاه شدن قد پوکی استخوان در طی سالهایتمادی ایجاد می‌شود. اگر از علائم هشداردهنده فوق در شما بروز نکرده باشد، ممکن است مبتلا به پوکی استخوان شده باشید. گرچه پوکی استخوان را نمی‌توان به طور قطعی درمان کرد، ولی درمان نسبی آن امکانپذیرست. عوامل مستعد کننده پوکی استخوان کدامند؟ عوامل مستعد کننده‌ای که قابل کنترل نیستند. جنسیت: خانمها بسیار بیشتر از آقایان دچار پوکی استخوان می‌شوند. سن: با افزایش سن احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر می‌شود. شروع یائسگی: استروژن هورمون زنانه‌ای که از کاهش توده استخوان جلوگیری می‌کند. تولید استروژن در تخمدانها بعد از یائسگی متوقف می‌شود، در نتیجه از دست رفتن توده استخوان تسریع می‌شود. زنانی که یائسگی زودرس دارند (قبل از ۴۵ سالگی)، مانند بانوانی که تخمدانهای آنها با جراحی از بدن خارج شده است، بیشتر در معرض ابتلاء به پوکی استخوان هستند. سابقه خانوادگی: وراثت بر میزان استخوانهای شما و سرعت از دست رفتن آنها تاثیر دارند. استخوانهای کوچک: بانوانی که دارای استخوانهایی کوچک بوده یا کوتاه قد و یا لاغر هستند به خاطر وجود توده استخوانی کمتر، به بروز پوکی استخوان مستعدترند. پیشینه قومی: بانوان اروپای شمالی یا آسیایی تبار بیشتر در معرض ابتلاء به پوکی استخوان هستند. بعضی بیماریها: بیماریهایی نظیر تیروئید، کلیه و برخی سرطانها ممکن است به پوکی استخوان منتهی شوند. عوامل خطری که می‌توانید کنترل کنید: وزن: وزن کم بانوان بسیار لاغر که عادت ماهانه آنها را مختل کند، این خانمها در معرض خطر پوکی استخوان قرار می‌گیرند، زنانی که دارای اضافه وزن هستند معمولاً در معرض خطر نیستند ولی احتمال ابتلاء به ناراحتی‌های دیگر در آنها زیاده‌تر است. ورزش نکردن: نداشتن فعالیت، کاهش توده استخوان را تسریع می‌کند. ورزش مناسب به افزایش مقدار استخوان و سلامتی بیشتر شما کمک می‌کند. مصرف مشروب و یا نوشابه‌های کافئین‌دار این مواد در استفاده بدن شما از کلسیم اختلال ایجاد می‌کنند. همچنین افرادی که مشروب مصرف می‌کنند غالباً برنامه غذایی نامناسبی داشته و کم ورزش می‌کنند. کمبود کلسیم در برنامه غذایی: کلسیم استخوانها را قدرتمند می‌کند. اگر به قدر کافی کلسیم مصرف نمی‌کنید بدن شما سلولهای استخوانی را تخریب می‌کند تا کلسیم مورد نیاز خود را به دست آورد. سیگار کشیدن: زنانی که سیگار می‌کشند بیشتر از خانمهایی که سیگار نمی‌کشند دچار پوکی استخوان (و سایر بیماریها) می‌شوند. - سایر عوامل خطر: این عوامل عبارتند از: - بعضی داروهای تجویزی نظیر کورتیکواستروئیدهای خوراکی که معمولاً برای درمان آسم و آرتروز مصرف می‌شود. - برنامه غذایی پروتئین - کمبود ویتامین D

ویتامین D به بدن شما کمک می‌کند تا از کلسیم برای ساختن استخوانهای محکم استفاده کنید). آیا می‌توان پوکی استخوان را تشخیص داد؟ معاینه جسمانی و سابقه پزشکی شما کمک می‌کند تا مشخص شود آیا در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارید یا نه. پزشک‌تان می‌تواند به شما کمک کند تا یک برنامه پیشگیری را برای خود تعیین کنید. آزمایشهای سنجش تراکم استخوان: این آزمایشها برای تشخیص و پیگیری درمان پوکی استخوان، دقیق‌تر از عکسبرداری با اشعه هستند. پرتوهای X معمولا برای تشخیص پوکی استخوان مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. این پرتوها که به دلایل دیگری استفاده می‌شود ممکن است پوکی استخوان را نیز در حالتی که حدود ۲۵ تا ۴۰ درصد توده استخوان از بین رفته باشد نشان دهد. بلکه ولی این امر دشوار است در بیشتر موارد پوکی استخوان تشخیص داده نمی‌شود تا این که فرد دچار شکستگی استخوان شود. در صورتی که دچار پوکی استخوان باشید درمان معمولا عبارتست از: افزایش مصرف کلسیم: بانوانی که دچار پوکی استخوان هستند روزانه ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارند. حفظ سلامتی خود: به طور منظم به دکتر مراجعه کنید. به قدر کافی کلسیم و ویتامین D مصرف کنید. یک برنامه غذایی متعادل سالم داشته باشید. سیگار نکشید. از زمین خوردن پیشگیری کنید. از مصرف داروهایی که موجب خواب‌آلودگی یا گیجی شما می‌شوند خودداری کنید. کفشهای محکم بپوشید که دارای پاشنه‌های کوتاه و کف عاج‌دار باشد. - مسیره‌های و راه‌پله‌ها را کاملا روشن نگه دارید. - در کنار دوش و دستشویی دستگیره نصب کرده و از آنها استفاده کنید. - منزل خود را عاری از موقعیتهایی کنید که موجب به زمین خوردن افراد می‌شوند. - از دستگیره و نرده پلکان استفاده کنید. - از رفتن روی سطوح لغزنده نظیر مسیره‌های یخ زده و زمینهای خیس و روغنی شده اجتناب کنید. - بیشتر ورزش کنید. چون استخوانهای شما شکننده‌اند، درباره نحوه ورزش بی‌خطر مشورت کنید. دارو درمانی: بعضی داروها موجب کند شدن روند کاهش استخوان می‌شوند. داروهای دیگری نیز هستند که ممکن است پوکی استخوان را درمان کنند، گرچه تاثیربخشی آنها هنوز مورد بررسی می‌باشد. قبل از آغاز هرگونه دارو درمانی درباره فواید و ضررهای آن با پزشک خود صحبت کنید. کلسیم کافی در برنامه غذایی خود بگنجانید، کلسیم کافی می‌تواند موجب پیشگیری و درمان پوکی استخوان شود. از این رهنمودها استفاده کنید. میزان توصیه شده مصرف کلسیم در هر روز: بانوان بین سنین ۱۱ تا ۲۴ سال هستند ۱۲۰۰ - ۱۵۰۰ میلی‌گرم. زنان باردار یا شیر می‌دهند ۱۲۰۰ - ۱۵۰۰ میلی‌گرم. ۲۵ تا ۴۹ ساله هستند (قبل از یائسگی ۱۰۰۰ - ۱۵۰۰ میلی‌گرم، ۵۰ تا ۶۴ ساله هستند) بعد از یائسگی ۱۰۰۰ - ۱۵۰۰ میلی‌گرم. ۶۵ ساله و به بالا هستند ۱۵۰۰ میلی‌گرم بهترین راه جذب کلسیم مصرف غذاهای پر از کلسیم است. این غذاها عبارتند از: لبنیات نظیر شیر کم چرب، پنیر و ماست کم چرب، ماهی‌های نرم استخوان نظیر کنسرو ماهی آزاد و ساردین. سبزیجات تازه، خشکبار، حبوبات، سویا. از دکتر خود بپرسید که به چه مقدار کلسیم نیاز دارید و در غذاهایی که می‌خورید چه مقدار کلسیم وجود دارد. اگر باید قرص یا شربت کلسیم مصرف کنید: از دکترتان بخواهید که مناسب‌ترین نوع و دوز آن را برای شما توصیه کند. همه برچسبها را به دقت بخوانید و همه داروهای یاد شده را به یکباره نخورید، در طول روز بین مصرف آنها فاصله بگذارید. ویتامین D برای جذب کلسیم حیاتی است. از منابع خوب ویتامین D که ماهیان چرب و نور آفتاب هستند (اما نور بیش از حد آفتاب ضرر داشته و موجب سرطان پوست می‌شود). پرهیز از مصرف بیش از حد نمک، پروتئین، سلولز (همراه با منابع غذایی پرکلسیم)، ضروری می‌باشد. اگر نمی‌توانید شیر بخورید: غذاهای لبنی که هضم آسانی دارند مصرف کنید هورمون درمانی می‌تواند موجب پیشگیری و درمان پوکی استخوان شود. این درمان شامل مصرف استروژن، گاهی همراه با پروژسترون است. فواید مصرف استروژن - از دست رفتن استخوان کندتر یا متوقف می‌شود. - وقوع شکستگی کاهش می‌یابد. - پس از یائسگی هر چه زودتر مصرف استروژن را آغاز کنید، تاثیر آن بیشتر است. درمورد مصرف هورمون‌ها با پزشک‌تان مشورت کنید. جایگزینی هورمون برای همه

بانوان مناسب نیست، چون ضررها و فواید مصرف هورمون مورد بررسی است، باید از دکترتان بپرسید که آیا فواید آن در مورد شما بر ضررهای آن می‌چربد یا نه. به طور منظم برای معاینه کلی مراجعه کنید، شیوه‌های متفاوت هورمون درمانی وجود دارند و ممکن است لازم باشد بیش از یک شیوه هورمون درمانی را امتحان کنید. دقت کنید احتمالا آزمایش نمونه‌برداری از گردن رحم را هر ۳ تا ۵ سال یکبار تا سن ۶۵ سالگی و ماموگرافی پستانها را بین سن ۵۰ تا ۶۴ سالگی انجام دهید. وجود هرگونه توده یا تغییرات در پستان یا خونریزی مهملی را فوراً گزارش کنید. به طور منظم ورزش کنید، ورزشهایی که با تحمل وزن بدن همراهند مانع از پوکی استخوان می‌شود. ورزشهایی که با تحمل وزن بدن همراهند عبارتند از: راه رفتن، راهپیمایی، دوی آهسته، نرمش (ایروبیک) تنیس. دقت کنید حتما ورزشی را در برنامه خود بگنجانید که قدری فشار بر پشت و بازوهای شما وارد می‌آورد، نظیر پاروژدن، تنیس یا حرکت با وزنه. هفته‌ای ۳-۵ بار و هر بار به مدت ۲۰-۶۰ دقیقه ورزش فوایدی محسوس دارد. (قبل از آغاز برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنید). فعال باشید، حتی اگر نمی‌توانید مرتباً ورزش کنید، سعی کنید به مدت ۲۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت جسمانی معتدلی در اغلب روزهای هفته، ترجیحاً تمام روزهای هفته داشته باشید، حتی یک قدم زدن سریع روزانه به کاهش از دست دادن استخوان کمک می‌کند. ورزش کمک می‌کند تا عضلات و استخوانها را تقویت کنند. کارایی قلب خود را افزایش دهید. وزن خود را کنترل کنید. استرس را کاهش دهید. تعادل و چالاکی خود را بهبود بخشید، که می‌تواند مانع از زمین خوردن شما گردد. سایر اقداماتی که می‌توانید در مقابله با پوکی استخوان انجام دهید. سیگار نکشید برای ترک سیگار برنامه‌ریزی کنید، اگر در ترک سیگار مشکل دارید مقدار آن را کاهش دهید. به قدر مناسب در برابر نور آفتاب قرار بگیرید، بدن شما وقتی ویتامین D می‌سازد که پوستتان در معرض نور آفتاب قرار گیرد، در برخی از کشورها بسیاری از محصولات لبنی نیز با ویتامین D اضافه غنی شده‌اند. حتی‌الامکان از مصرف نوشابه و قهوه خودداری کنید، اگر قهوه می‌نوشید آن را با شیر مصرف کنید. با پزشک خود مشورت کنید: از پزشکتان بپرسید آیا دارویی که مصرف می‌کنید موجب تشدید پوکی استخوان می‌شود یا خیر. چند سوال و جواب دیگر، چرا آقایان به اندازه خانمها دچار پوکی استخوان نمی‌شوند؟ توده استخوانی معمولاً در آقایان بیشتر است ضمن این که یائسگی نیز باعث تسریع از دست رفتن استخوان در بانوان می‌شود. پوکی استخوان در بانوانی که عمل رحم‌برداری در آنها صورت گرفته است چگونه است؟ بانوانی که رحم و تخمدان آنها برداشته شده است بیشتر در معرض خطر بروز پوکی استخوان هستند. این افراد باید به دقت به وسیله پزشک تحت نظر قرار گیرند و استروژن مصرف نمایند (لازم نیست که این افراد پروژسترون مصرف کنند). آیا مصرف بیش از حد کلسیم موجب ایجاد سنگ کلیه می‌شود؟ می‌تواند موجب آن شود، ولی مردم به ندرت کلسیم بیش از حد مصرف می‌کنند. از سلامتی خود در برابر پوکی استخوان محافظت کنید: آگاه شوید: از عواملی که خطر ابتلاء را در شما افزایش می‌دهند دقت کنید که حتماً هر روز به مقدار کافی املاح کلسیم مصرف کنید اجتناب از سقوط کردن ضروری است. ورزش منظم داشته باشید