

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 وقتی کلسیم خود را ازدست 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 میچ دست است.



توجه به سلامتی استخوان ها ارتباطی به سن ندارد. در دوران کودکی، زمانی که ساختن بافت استخوانی فعالانه صورت می گیرد به والدین کودکان خود بیاموزیم که به سلامتی استخوان های فرزند خود بیاندیشند. رژیم غذایی مناسب و فعالیت های بدنی، به آنها کمک می کند تا سرمایه ی توده ی استخوانی مناسب بدست آورند.

رژیم غذایی نامناسب و فعالیت بدنی ناکافی، در دوران کودکی و نوجوانی (۹ تا ۱۸ سالگی)، منجر به توده پایین 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 و جلوگیری قابل توجه از بروز شکستگی می شود.

پیشگیری از پوکی استخوان

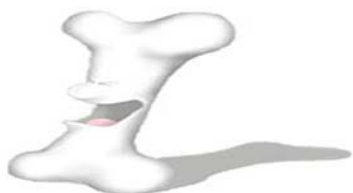
پیشگیری از این بیماری، باید در تمام طول زندگی انجام گیرد و هدف از آن، افزایش تراکم بافت استخوان در سنین کودکی و نوجوانی و کاهش روند پوکی استخوان است.

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

۱- مصرف کلسیم لازم که می تواند از رژیم غذایی و دارو تامین شود:

- مصرف روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز، برای افراد کمتر از ۵۰ سال 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.
- 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 به ویژه همراه شام 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 دریافتی می شوند.

درباره ی بیماری پوکی استخوان، بیماری خاموش قرن چه می دانید؟



* مسیرهای متنوع انتخاب کنید، به خودتان فشار نیاورید.

* 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 بدن شود.

◇ هنگام نشستن، به پشتی صندلی در حالت عمود تکیه دهید و صاف بنشینید.

◇ هنگام ایستادن قوز نکنید تا ستون مهره ها انحنای پیدا نکند.

◇ 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 می دهد.

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

۷- **در صورت بروز درد ثابت در لگن یا مهره (بدون ضربه یا با ضربه خوردن) به پزشک مراجعه کنید.**

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 منجر به درد استخوانی، کاهش توانایی عضلانی، نرم شدن استخوان ها و انحنای شدید آنها می شود.
- برای درمان و جذب بهتر کلسیم، داروی اصلی ویتامین D است. 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.
- * پیاده روی، ورزش ساده ای است که باید حداقل روزی ۳۰ دقیقه انجام شود تا اثر خود را بر بافت های استخوانی فرد بگذارد و البته با نظر پزشک و توجه به بیماری های هم زمان باید تنظیم شود.

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.