

پوکی استخوان

پوکی استخوان بیماری از دست رفتن تراکم استخوانی و یا نازک شدن استخوانه است که این نازک شدن باعث ضعف استخوان ها و در نهایت شکستگی آنها می شود. استخوان ها دائما در وضعیت تحلیل رفتن و رشد مجدد هستند. اغلب مردم در حدود سن ۳۰ سالگی به بیشترین نقطه تراکم استخوانی بدنشان می رسند. پس از سن ۳۰ سالگی تحلیل استخوان ها به آرامی آغاز می شود. این تحلیل رفتن اگر شدت داشته باشد می تواند منجر به بروز عارضه پوکی استخوان شود. در این حالت استخوان ها باریک و شکننده شده و ممکن است به راحتی بشکنند. در ابتدا تحلیل استخوانی در بین زنان و مردان به آرامی صورت می گیرد پس از سن ۶۵ تا ۷۰ سالگی این پدیده در مردان سریعتر صورت می گیرد. از طرف دیگر در زنان نیز تحلیل استخوانی پس از رسیدن آن ها به سن یائسگی و کاهش میزان ترشح هورمون استروژن سرعت پیدا می کند. همچنین، اگر زنان تا پیش از رسیدن به سن یائسگی تخمدان هایشان را طی عمل جراحی بردارند احتمال ابتلا به پوکی استخوان افزایش پیدا می کند.

مواد اصلی تشکیل دهنده استخوان، پروتئین ها و کلسیم هستند.

به طور کلی به لحاظ ساختاری دو نوع استخوان در بدن وجود دارد. استخوان های فشرده و استخوان های اسفنجی. هر استخوان در بدن هر دو نوع بافت استخوانی را به میزان متفاوت داراست. اولین علائم و نشانه های پوکی استخوان معمولا در استخوان های دیده می شود که بیشترین بخش آنها را بافت اسفنجی تشکیل می دهد. این استخوان ها شامل استخوان لگن، ستون فقرات و استخوان های مچ دست هستند. نشانه های این بیماری که ممکن است در آینده بروز کند عبارتند از: کمردرد، ترک استخوانی، درد و نرمی استخوان، عدم تناسب دندان مصنوعی در دهان، خم شدن ستون فقرات به سمت جلو و ایجاد قوز پشت، کاهش قد و درد گردن و... هستند. زنان نسبت به مردان از تراکم استخوانی کمتری برخوردارند و در نتیجه در طول یائسگی و بعد از آن بیشتر دچار تحلیل استخوانی می شوند.

اصول پیشگیری در پوکی استخوان

رشد طولی استخوان ها تا قبل از ۲۰ سالگی کامل و متوقف می گردد. اما افزایش استحکام استخوان ها بعد از سن ۲۰ سالگی همچنان ادامه خواهد داشت. بین سن ۳۰-۲۰ سالگی استخوان ها ضخیم و عریض می شوند و در سن ۳۰ سالگی به حداکثر حجم تراکم استخوانی خود می رسد. بنابراین هرچه در سنین پایین ذخیره توده استخوانی شما بیشتر باشد در سنین بالا از استخوان های قوی تری برخوردار خواهید بود.

عوامل موثر در پوکی استخوان

الف: عوامل غیر قابل کنترل:

جنسیت: زنان بسیار بیشتر از مردان به پوکی استخوان و شکستگی ناشی از آن دچار می شوند. (در واقع ۴ برابر آقایان). زیرا زنان از ابتدا تراکم استخوان کمتری دارند و بیشتر هم عمر می کنند.

سن: با افزایش سن احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر می شود. بعد از ۴۵ سالگی به ازاء هر سال ۰.۵٪ کاهش تراکم استخوان در هر دو جنس دیده می شود.

شروع یائسگی: استروژن هورمون زنانه ای است که از کاهش توده استخوان جلوگیری می کند. تولید استروژن در تخمدان ها بعد از یائسگی متوقف می شود، در نتیجه، از دست رفتن توده استخوان تسریع می شود.

سابقه خانوادگی: اثر وراثت بر پوکی استخوان بسیار مهم است. مطالعات در این زمینه نشان داد شکستگی لگن در مادر به عنوان عامل خطری کلیدی است.

استخوان بندی ظریف و کوچک: بانوانی که دارای استخوان های کوچک بوده، کوتاه قد و یا لاغرند، به خاطر وجود توده ای استخوانی کمتر، بیشتر از خانم هایی چاق یا افرادی که اسکلت بندی درشتی دارند مستعد ابتلا به پوکی استخوان می باشند.

نژاد: مطالعه جامع پیشگیری، تشخیص و درمان پوکی استخوان (IMOS) نشان داد که تراکم استخوان در ایرانیان از ژاپنی ها بیشتر و از آمریکایی ها کمتر است.

ابتلا به بعضی بیماری ها: پوکی استخوان به طور ثانویه در افرادی که اختلالات هورمونی و متابولیکی مانند بیماری های مزمن کبد و کلیه، دیابت نوع ۱، افزایش هورمون تیروئید و پاراتیروئید، اختلالات رشد و هورمون های جنسی دارند دیده می شود. التهاب روده و بیماری هایی که ایجاد اختلال در جذب مواد غذایی کند و نیز اسهال مزمن، منجر به پوکی استخوان می شوند. در پی حرکتی به مدت طولانی، بی اشتهایی عصبی، افرادی که عضو پیوندی دریافت می کنند و برخی سرطان ها هم پوکی استخوان دیده می شود.

ب: عوامل قابل کنترل:

- ورزش نکردن
- کمبود کلسیم در برنامه ی غذایی
- مصرف سیگار
- عوامل خطر دیگر: داروها (از عوارض مصرف طولانی مدت داروهایی که به عنوان ضدالتهاب و ضدروماتیسم و ضدآلرژی تجویز می شود). برنامه ی غذایی پر پروتئین و کمبود ویتامین D.

چگونه می توان از پوکی استخوان پیشگیری کرد؟

- شیوه زندگی و تغذیه خوب برای داشتن استخوان های سالم لازم و حیاتی است.
- اگر چه کلسیم در تمام سنین برای استخوان ها لازم است و باید در رژیم غذایی گنجانده شود ولی ویتامین D به همراه کلسیم در استحکام استخوان ها نقش اساسی دارد. استفاده روزانه از آفتاب و خوردن ویتامین D این نیاز را تأمین می کند.
- ورزش و فعالیت های فیزیکی در دوران کودکی و جوانی اثر مثبت در شکل گیری و تراکم استخوانی دارد. ورزش در دوران میانسالی و در افرادی که دچار پوکی استخوان هستند نیز اثر زیادی در پیشگیری و افزایش تراکم استخوان دارد. تند راه رفتن، استفاده کردن از پله، کوموردی و ورزش های روزانه به ترمیم و ساختن بافت استخوان کمک می کند.
- به طور کلی فعالیت های فیزیکی سبب تقویت عضلات و افزایش تعادل بدن می گردد.
- عدم استعمال سیگار و عدم مصرف نوشیدنی های حاوی الکل در پیشگیری از بروز پوکی استخوان مؤثر است.

علائم هشدار دهنده پوکی استخوان

معمولاً این بیماری علائم خاصی ندارد، مگر شکستگی هایی که بر اثر زمین خوردن های خیلی ساده ایجاد می شوند. گاه درد پشت و ستون فقرات که ناشی از شکستگی های ظریفی در ستون فقرات هستند هم نشانه ای از پوکی استخوان است. کاهش قد نیز می تواند نشان پوکی استخوان باشد. خمیدگی پشت نیز از عوارض پوکی استخوان و حاصل شکستن مهره های ستون فقرات است.

تظاهرات بالینی

پوکی استخوان فاقد علامت است تا هنگامی که شکستگی رخ دهد. هر چند ۹۰٪ شکستگی های لگن به دنبال سقوط رخ می دهد. دوسوم از شکستگی های مهره ای به صورت خاموش هستند و با یک استرس کوچک مانند بلند کردن اشیاء، عطسه و یا خم شدن که حتی زمان آن را بیمار به خاطر ندارد، اتفاق می افتند. شکستگی های مهره ای حاد می تواند سبب درد کمر شوند که با مصرف داروهای ضد درد و فیزیوتراپی در عرض چند هفته بهبودی یابند. در بسیاری از موارد، تنها علامت پوکی استخوان می تواند درد پشت، پس از ایستادن طولانی مدت باشد که با استراحت در بستر سرعت برطرف می شود.

تشخیص پوکی استخوان

این بیماری معمولاً با عکس های معمول رادیولوژی مشخص نمی شود، مگر این که بیش از ۳۰ درصد از استخوان از بین رفته باشد. بهترین روش تشخیص، روش (DXA dual xray absorptiometry) است که با این روش تراکم استخوان را در لگن، ستون فقرات یا کل بدن اندازه می گیرند.

تغذیه مناسب در پوکی استخوان

برای داشتن استخوان های قوی باید کلسیم و ویتامین دی کافی در بدن وجود داشته باشد. به غیر از این، مواد فوق را برای سلامت قلب، ماهیچه ها، اعصاب و... نیاز دارید، البته ما روزانه مقداری از کلسیم بدنمان را از راه مواد دفعی بدن مثل عرق، ادرار و مدفوع، پوسته هایی که به طور طبیعی از پوستمان می ریزد، ناخن ها و موهایمان، از دست می دهیم. بنابراین مخصوصاً برای جلوگیری از پوکی استخوان باید در مواد غذایی که مصرف می کنیم، کلسیم کافی وجود داشته باشد (پروتئین، منیزیم، روی، ویتامین آ و ویتامین ث همه برای سلامت استخوان ضروری اند).

البته کلسیم و ویتامین دی هرگز نباید به تنهایی به عنوان درمان پوکی استخوان به کار رود. ویتامین D مورد نیاز برای گروه های مختلف سنی متفاوت است. مصرف پروتئین، به ویژه در زنانی که شکستگی ناشی از پوکی استخوان داشته اند یک جزء مهم توصیه های تغذیه ای است. افزایش مصرف پروتئین، در زنان و مردانی که در رژیم غذایی شان پروتئین به میزان کافی وجود نداشته است، بر روی کاهش خطر شکستگی مؤثر بوده است.

مواد غذایی حاوی کلسیم:

گروه لبنیات: کتک، پنیر، ماست، شیر. (کره، خامه، سرشیر محتوای کلسیم ناچیزی دارند.)

گروه گیاهان: بادام، فندق، کنجد، برگ تربچه، جعفری، کلم پیچ، گل کلم

گروه مواد غذایی دریایی: صدف، ماهی

رژیم غذایی متعادل و مناسب در پیشگیری از پوکی استخوان چیست؟

تغذیه مناسب نقش مهمی در قدرت و سلامت استخوان ها دارد. کلسیم باعث سختی و استحکام استخوان ها می گردد به همین دلیل باید از غذاهایی که سرشار از کلسیم هستند زیاد استفاده کرد. در سنین جوانی، کلسیم موجود در غذا، به بالا بردن جرم استخوان هایمان کمک می کند ولی وقتی که پا به سن می گذارید، متأسفانه بدن شما دیگر قادر به جذب بالای کلسیم نیست و به همین جهت نیاز بدنتان به غذاهایی با میزان فراوان کلسیم، افزایش می یابد.

☞ روزانه ۴-۲ قسمت شیر یا فرآورده های آن را بخورید.

☞ زیاد گوشت نخورید.

☞ از سیگار و الکل استفاده نکنید. (سیگار باعث اختلال در رشد سلوهای سازنده استخوان می شود و الکل باعث دفع کلسیم از بدن می شود.)

☞ نمک زیاد مصرف نکنید.

شیر (پرچرب و بدون چربی) یکی از منابع غنی کلسیم است. لبنیات مانند ماست و دوغ و پنیر و کتک و... نیز سرشار از کلسیم می باشند. خوشبختانه فرآورده های کمچرب هم به همان مقدار و گاهی بیشتر از فرآورده های پرچرب دارای کلسیم هستند. نوجوانان و بزرگسالان تا ۲۴ سال و زنان شیرده باید روزانه ۴-۳ وعده (هر وعده معادل یک لیوان) در روز شیر بخورند. در صورت عدم تحمل شیر، ماست و پنیر و کتک جایگزین های خوبی هستند. پیاله های ماست یا دو قطعه پنیر (اندازه دو قوطی کبریت) تقریباً معادل یک لیوان شیر کلسیم دارند. در افرادی که نمی توانند از مواد حاوی کلسیم استفاده کنند یا غذاهای کلسیم دار به مقدار کافی نمی خورند باید قرص کلسیم تجویز شود.

درمان از طریق نرمش و ورزش

به طور منظم ورزش کنید. ورزش هایی که با تحمل وزن بدن همراهند مانع از پوکی استخوان می شوند. ورزش هایی 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 می آورد، نظیر پارو زدن، تنیس یا حرکت با وزنه. هفته ای 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 نمی توانید 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 می کند. ورزش کمکی کند تا عضلات و استخوان ها را تقویت کنید. کارایی قلب خود را افزایش دهید. وزن خود را کنترل کنید. استرس را کاهش دهید. تعادل و چالاکی خود را بهبود بخشید، که می تواند مانع از زمین خوردن شما گردد.

سایر اقداماتی که می توانید در مقابله با پوکی استخوان انجام دهید عبارتند از:

- § سیگار نکشید برای ترک سیگار برنامه ریزی 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 می سازد که پوستتان در معرض نور آفتاب قرار گیرد،
- § در برخی از کشورها بسیاری از محصولات لبنی نیز با ویتامین D اضافه غنی شده اند.
- § حتی الامکان از مصرف نوشابه و قهوه خودداری کنید، اگر قهوه می نوشید آن را با شیر مصرف کنید.