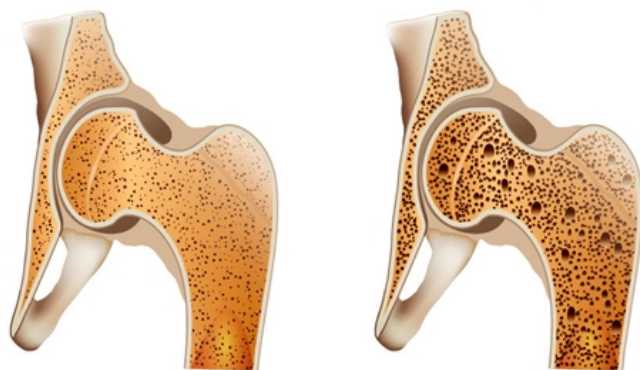


□ نقش تغذیه، ژنتیک و سبک زندگی در بروز پوکی استخوان

تیر ۲۲، ۱۴۰۴



زنگ خطر پوکی استخوان؛ تشخیص زودهنگام، پیشگیری مؤثر

بیش از ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا درگیر این بیماری خاموش هستند

با افزایش سن و تغییر سبک زندگی، بیماری‌های خاموشی مانند پوکی استخوان به یکی از چالش‌های جدی حوزه سلامت عمومی تبدیل شده‌اند.

پوکی استخوان شایع‌ترین بیماری متابولیک استخوانی است که به دلیل بی‌علامت بودن، معمولاً

در مراحل پیشرفته تشخیص داده می‌شود. به همین دلیل، تشخیص زودهنگام و غربالگری افراد در معرض خطر اهمیت ویژه‌ای دارد.

شیوع گسترده، آگاهی اندک

□□□□□□ دکتر مرتضی صفی‌خانی، فوق تخصص روماتولوژی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی،

گفت: بیش از ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا با پوکی استخوان زندگی می‌کنند، در حالی که بسیاری از آنها از بیماری خود بی‌اطلاع هستند.

وی افزود آمار استان خراسان شمالی نیز هم‌سطح با میانگین کشوری است.

روند بروز بیماری چگونه است؟

تراکم استخوان از کودکی تا حدود ۳۰ سالگی افزایش یافته و پس از آن به‌طور طبیعی کاهش می‌یابد. اگر این کاهش تحت تأثیر عوامل خطر با سرعت بیشتری انجام شود، فرد به پوکی استخوان مبتلا می‌شود.

ساختار استخوان و تفاوت با نرمی استخوان

استخوان‌ها از ترکیبات معدنی مانند کلسیم و فسفر و ترکیبات آلی تشکیل شده‌اند. کاهش مواد معدنی منجر به نرمی استخوان می‌شود، اما در پوکی استخوان کاهش هر دو بخش اتفاق می‌افتد که تراکم استخوان را کاهش داده و خطر شکستگی را افزایش می‌دهد.

چه کسانی در معرض خطر هستند؟

زنان بالای ۵۰ سال و مردان بالای ۶۰ سال، افراد با سابقه خانوادگی بیماری، تغذیه نامناسب، سبک زندگی کم‌تحرک، مصرف داروهای خاص و بیماران مزمن در معرض خطر بالاتری هستند. همچنین، دخانیات و اعتیاد از عوامل مؤثر در بروز پوکی استخوان هستند.

نیاز بدن به کلسیم و ویتامین D

بدن روزانه به حدود ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم و بین ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد ویتامین D نیاز دارد. مصرف دو لیوان شیر و قرار گرفتن روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در معرض نور خورشید می‌تواند در تأمین این نیاز مؤثر باشد. در صورت کمبود، مصرف مکمل توصیه می‌شود.

چگونه بیماری را تشخیص دهیم؟

علائم پوکی استخوان معمولاً دیر بروز میکنند، اما در مراحل پیشرفته شامل کوتاه شدن قد، قوز پشت و شکستگی‌های مکرر هستند. تشخیص دقیق با سنجش تراکم استخوان (BMD) و تصویربرداری تخصصی انجام میشود.

پیشگیری از کودکی تا سالمندی

تغذیه مناسب در دوران کودکی، دریافت کلسیم و ویتامین D، و ورزش منظم از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری هستند. ورزش‌هایی مانند تمرینات قدرتی، پیاده‌روی، یا ورزش‌های آبی در سالمندان کمک‌کننده‌اند.

درمان پوکی استخوان

درمان بسته به شدت بیماری با داروهای خوراکی، جوشان یا تزریقی انجام میشود. داروها باید همراه با اصلاح سبک زندگی، تغذیه و مصرف مکمل‌ها باشد.

خدمات درمانی در بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

در این مرکز، خدمات تشخیصی و پاراکلینیک منظم در دسترس است و غربالگری برای بیماران پرخطر در اولویت قرار دارد. حتی در مراجعانی که برای بیماری‌های دیگر مراجعه میکنند نیز، در صورت لزوم، سنجش تراکم استخوان انجام میشود.