

پوکی استخوان

پوکی استخوان (Osteoporosis) یک اختلال اسکلتی-پزشکی است که در آن حوزه ی سلامت استخوان کاهش تراکم و تخریب ساختار ریز استخوانی رخ می دهد و به تبع آن استخوان ها ضعیف، شکننده و مستعد شکستگی می شوند. روز جهانی پوکی استخوان هر سال در ۲۰ اکتبر مصادف با ۲۸ مهر ماه برگزار می شود و هدفش افزایش آگاهی عمومی درباره پیشگیری، تشخیص و درمان پوکی استخوان و شکستگی های ناشی از آن است.

تغذیه و ساختن استخوان های بهتر برای پیشگیری از پوکی استخوان

بسیاری از مواد مغذی مانند کلسیم، ویتامین D، پروتئین، منیزیم، فسفر و پتاسیم در سلامت استخوان نقش دارند. اگر یک رژیم غذایی سالم (با مقدار زیادی میوه، سبزیجات، حبوبات، آجیل، دانه ها و پروتئین های بدون چربی) داشته باشید، بیشتر مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت و عملکرد استخوان های خود را به اندازه کافی دریافت خواهید کرد. میزان کافی پروتئین در رژیم غذایی برای افزایش توده استخوانی بهینه در سنین رشد و همچنین برای حفظ توده استخوانی و عضلانی با افزایش سن ضروری است.



فعالیت بدنی و ساختن استخوان های بهتر برای پیشگیری از پوکی استخوان

ورزش برای ساختن استخوان های قوی در جوانی بسیار مهم است و برای حفظ استحکام استخوان ها در سنین بالا ضروری است. از آنجایی که استخوان یک بافت زنده است، در طول زمان در پاسخ به نیروهای وارد شده بر آن تغییر می کند. هنگامی که به طور منظم ورزش می کنید، استخوان شما با ساختن استخوان های بیشتر و متراکم تر شدن سازگار می شود.



نور آفتاب و ساختن استخوان های بهتر برای پیشگیری از پوکی استخوان



ویتامین D جذب کلسیم رژیم غذایی را از روده افزایش می دهد و نقش مهمی در تنظیم رسوب کلسیم در استخوان های ما دارد . شما می توانید ویتامین D را از منابع غذایی یا از قرار گرفتن در معرض آفتاب به دست آورید .

پرهیز از مصرف دخانیات و ساختن استخوان های بهتر



یکی از راهکارهای پیشگیری از پوکی استخوان پرهیز از مصرف دخانیات است. نیکوتین موجود در سیگار تولید سلول های استخوان ساز (استئوبلاست ها) را کند می کند به طوری که آنها استخوان کمتری می سازند . سیگار باعث کاهش جذب کلسیم از رژیم غذایی می شود. افراد سیگاری بیشتر از سایرین در معرض پوکی استخوان و شکستگی استخوان ها هستند.

پوکی استخوان و تشخیص به موقع

زنان و افراد مسن بیشتر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند. وراثت، وزن کم، سیگار کشیدن و مصرف مزمن برخی داروها (مانند استروئیدها) نیز از عوامل خطر این بیماری هستند. پوکی استخوان می تواند سال ها بدون هیچ گونه علائم قابل توجهی وجود داشته باشد، اما علائم می تواند شامل کمردرد شدید، از دست دادن قد در طول زمان، حالت خمیده و شکستگی استخوان در اثر آسیب جزئی باشد. برای تشخیص پوکی استخوان و ارزیابی خطر شکستگی و تعیین نیاز به درمان، پزشکان معمولاً اسکن تراکم استخوان را تجویز می کند.



پوکی استخوان و شروع به موقع درمان

ممکن است با وجود به کارگیری راهکارهای پیشگیری از پوکی استخوان به این بیماری مبتلا شوید. لازم است بدانید که درمان زود هنگام پوکی استخوان بسیار مهم است. هر چه بیمار برنامه درمانی را زودتر شروع کند نتایج بهتری به دست خواهد آمد. در درمان پوکی استخوان بر کاهش سرعت یا توقف از دست رفتن مواد معدنی، افزایش تراکم استخوان، پیشگیری از شکستگی استخوان ها، و کنترل درد ناشی از این بیماری تمرکز می شود. پزشک، بر مبنای برآورد میزان قرار داشتن شما در معرض خطر شکستگی استخوان طی ۱۰ سال آینده، که با استفاده از اطلاعاتی مانند آزمایش تراکم استخوان انجام می شود، توصیه های درمانی خود را ارائه می دهد. معمولاً اگر خطر شکستگی بالا نباشد، در درمان پوکی استخوان از دارو استفاده نشده و در عوض بر شیوه زندگی، ایمنی و اصلاح عوامل افزایش دهنده خطر از دست رفتن استخوان تمرکز می شود.

پوکی استخوان و پیشگیری از سقوط و شکستگی

به کمک راهکارهای زیر از شکستگی ناشی از پوکی استخوان پیشگیری کنید:

- از استعمال دخانیات و مصرف الکل اجتناب نمایید.
- داروهای تجویز شده را به صورت کامل مصرف کنید. دوره مصرف داروها در بیماران مبتلا به پوکی استخوان طولانی است. به یاد داشته باشید کلسیم و ویتامین D موجود در غذا برای بیماران مبتلا به پوکی استخوان کافی نیست.
- تحت نظر پزشک خود فعالیت بدنی تان را حفظ کنید. همان طور که ورزش های سخت می تواند باعث بروز شکستگی شود، کم تحرکی نیز برای شما خطرناک است.
- از زمین خوردن خود جلوگیری کنید. کفش هایی بپوشید که پاشنه کوتاه و کفی غیر لغزنده داشته باشند، فرش ها و سایر سطوح خانه که ممکن است باعث زمین خوردن شما شوند را بررسی کنید، اتاق ها را به اندازه کافی روشن نگه دارید، در صورت لزوم برای کمک به حفظ تعادل روی دیوار سرویس بهداشتی و حمام میله های فلزی محکم نصب کنید و مطمئن شوید که می توانید به راحتی وارد تختخواب شده یا از آن خارج شوید.

پیشگیری از پوکی استخوان به صورت قطعی امکان پذیر نیست. اما می توان با اصلاح سبک زندگی احتمال ابتلا به این بیماری را کاهش داد.

پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان و شکستگی های ناشی از آن

عوامل خطر قابل تغییر

میزان کلسیم مواد غذایی

دریافت روزانه ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم در رژیم غذایی برای سلامت استخوان ضروری است. کلسیم مورد نیاز روزانه از طریق مواد غذایی زیر قابل دریافت است.

مواد غذایی	مقدار کلسیم	واحد
کاشک	۲۶۰	میلی گرم
شیر گاو	۳۰۰	میلی گرم
شیر کوسفند	۴۵۷	میلی گرم
پنیر	۲۵۰	میلی گرم
بستنی	۳۰۰	میلی گرم
ماست	۱۲۰	میلی گرم
ماهی ساردین	۳۲۵	میلی گرم
لوبیا سویا	۱۵۰	میلی گرم
لوبیا چیتی	۱۷۷	میلی گرم
شاهی	۸۵	میلی گرم
اسفناج پخته	۱۴۸	میلی گرم
کنجد پخت	۲۴۰	میلی گرم
بروکلی بخارپز	۱۰۵	میلی گرم
جعفری	۲۴۵	میلی گرم
کنجد	۷۸۳	میلی گرم
آلبانگردان	۳۶۰	میلی گرم
انجیر خشک	۱۹۳	میلی گرم
آلبو خشک	۲۰۰	میلی گرم
بادام	۲۵۴	میلی گرم
پسته	۱۳۶	میلی گرم

پیشگیری از زمین خوردن

ایمن سازی خانه



انجام ورزش های منظم جهت تقویت عضلات و افزایش تعادل



توجه به سلامت شنوایی و بینایی



پوشیدن کفش های راحت و پاشنه کوتاه که لیز نباشند



داشتن رژیم غذایی سالم شامل میوه ها، سبزی ها و غذاهای با کلسیم بالا



حفظ توده بدنی مناسب

شاخص توده بدنی که به صورت وزن بر حسب کیلوگرم تقسیم بر توان دوم قد بر حسب متر محاسبه می شود. در محدوده بین ۱۸.۵ و ۲۴.۹ طبیعی می باشد و خارج از این بازه به ترتیب کمبود وزن و اضافه وزن را نشان می دهد. حفظ این شاخص در محدوده ۱۹ تا ۲۴.۹ کیلوگرم بر متر مربع اثر محافظتی در برابر ابتلا به پوکی استخوان دارد.



دریافت کافی نور خورشید

قرار دادن پوست یک یا دو بار در روز و هر بار در حدود ۱۰ دقیقه در معرض تابش نور خورشید در ساعات غیر از زمان اوج تابش (صبح ۱۰ تا بعد از ظهر).



پرهیز از مصرف دخانیات و الکل



رژیم غذایی سالم و غنی از مواد ضروری برای سلامت استخوان



ورزش و فعالیت بدنی

