

پوکی استخوان در زنان بیشتر از مردان است و حدود یک پنجم افرادی که دچار شکستگی لگن ناشی از پوکی استخوان می شوند فوت می کنند..

با کمبود دستگاه های تراکم سنجش استخوان روبرو هستیم؛



رئیس اداره بیماری های عضلانی اسکلتی دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر وزارت بهداشت، پوکی استخوان با بیان اینکه «پوکی استخوان» یکی از بیماری های متابولیک استخوان است اظهار کرد:

پوکی استخوان در روند افزایش سن رخ می دهد.

به گزارش اسپادانا خبر و به نقل از ایسنا، او درباره «پوکی استخوان ثانویه» نیز توضیح داد:

گاهی اوقات مصرف برخی داروهای خاص مانند مصرف طولانی مدت داروهای کورتون دار و همچنین ابتلا به برخی بیماری ها مانند انواع سرطان، روماتوئید آرتریت و برخی بیماری های جانبی ممکن است به پوکی استخوان منجر شود اما در مجموع هنگامی که سخن از بیماری پوکی استخوان به میان می آید منظور پوکی استخوان ناشی از افزایش سن است.

وی با اشاره به نقش شرایط سنی در بروز پوکی استخوان تاکید کرد:

پوکی استخوان در زنان بالای ۵۰ سال و مردان بالای ۷۰ سال شیوع بیشتری دارد و در حقیقت بیماری مختص این سنین است. بررسی ها بیانگر این است که یک زن از هر ۳ زن بالای ۵۰ سال و از هر ۵ مرد بالای ۵۰ سال یک نفر دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می شود. تصور می کنیم که بیش از نیمی از جمعیت کشور یعنی یک نفر از هر دو نفر به پوکی استخوان یا کمبود ماده معدنی استخوان دچار باشند.

حاجی ولی زاده با بیان اینکه عوامل مختلفی در پیشگیری از پوکی استخوان نقش دارند تاکید کرد:

همانطور که عوامل مختلفی در پیشگیری از پوکی استخوان نقش دارند، عوامل محیطی، ژنتیکی و جنسیت افراد نیز در ابتلا به این بیماری نقش آفرینی می کنند. برخی از فاکتورهایی که سبب ابتلا به پوکی استخوان می شوند «غیرقابل کنترل» هستند؛ به طور مثال، میزان ابتلا به پوکی استخوان در زنان نسبت به مردان بیشتر است. بررسی ها بیانگر این است که میزان ابتلا به پوکی استخوان در افراد سفید پوست نسبت به افراد سیاه پوست بیشتر است. همچنین میزان ابتلا به پوکی استخوان در افرادی که بستگان آنها به پوکی استخوان مبتلا هستند یا شکستگی ناشی از این بیماری را تجربه کرده اند، بیشتر است. به طور قطع، ژنتیک، ذخیره ژنتیک، فامیل و رنگ پوست افراد را نمی توان تغییر داد.

وی ادامه داد:

برخی عواملی منجر به پوکی استخوان می شوند که با اقدامات مداخله ای قابل کنترل هستند. تغذیه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان دارد؛ مصرف کلسیم به مقدار کافی که بیشترین میزان آن در لبنیات وجود دارد، سبب «مینرالیزه شدن استخوان» و افزایش استحکام استخوان ها می شود و از پوکی استخوان جلوگیری می کند. مصرف لبنیات و کلسیم تا پیش از ۳۰ سالگی نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان دارد و همچنین مصرف لبنیات و ویتامین D پس از ۳۰ سالگی

می‌تواند روند پوکی استخوان را به تاخیر اندازد و جایگزینی استخوان‌ها بهتر شود.

رئیس اداره بیماری‌های عضلانی-اسکلتی دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه پوکی استخوان یک بیماری خاموش است گفت:

پوکی استخوان به خودی خود هیچ علائمی ندارد و ممکن است با دردهای مزمن در ناحیه کمر و استخوان‌ها بروز کند. افراد مبتلا به پوکی استخوان ممکن است «کوتاه شدن و خمیده شدن قد» و «از دست دادن راستایی ستون فقرات» را تجربه کنند اما شکستگی ناشی از پوکی استخوان مهم‌ترین عارضه این بیماری است. افرادی که به شکستگی ناشی از پوکی استخوان دچار می‌شوند، به طور معمول، کیفیت زندگی خود را از دست می‌دهند و به زندگی عادی باز نمی‌گردند. ضعف و ناتوانی، همراه همیشگی افراد می‌شود که به شکستگی ناشی از پوکی استخوان مبتلا می‌شوند. متأسفانه حدود یک‌پنجم افرادی که دچار شکستگی لگن ناشی از پوکی استخوان می‌شوند جان خود را از دست می‌دهند.

حاجی ولی‌زاده با بیان اینکه پوکی استخوان در میان زنان شایع‌تر است، تأکید کرد:

تغییرات هورمونی که در دوران یائسگی سبب از دست دادن هورمون‌های استروژن در زنان می‌شود و سرعت از دست دادن ماده معدنی استخوان آنها بیشتر می‌شود. همچنین، استخوان‌های زنان نسبت به مردان نازک‌تر، ظریف‌تر و باریک‌تر است؛ طرافات استخوان‌ها، میزان شکنندگی آن‌ها را افزایش می‌دهد.

رئیس اداره بیماری‌های عضلانی-اسکلتی دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با اشاره به اهمیت اصلاح سبک زندگی نیز توضیح داد:

پوکی استخوان هم راه درمان و هم راه پیشگیری دارد. رسیدگی به تغذیه در تمام ادوار زندگی، مصرف کافی کلسیم و ویتامین D و سیگار مصرف از اجتناب مانند سالم زندگی الگوی رعایت، عضلات و هااستخوان شدن ترقوی برای بدنی فعالیت، مشروبات الکلی، مواردی هستند که سبب پیشگیری از پوکی استخوان می‌شوند. رژیم غذایی در ساخت و حفظ سلامت استخوان‌ها در تمام مراحل زندگی از نوزادی تا بزرگسالی و حتی میانسالی، نقش مهمی دارد. غذایی که مصرف می‌کنیم باید سرشار از کلسیم و ویتامین D باشد. کلسیم، مهم‌ترین ماده معدنی موجود در استخوان است و ویتامین D به جذب درست و بیشتر آن کمک می‌کند. بنابراین برای حفظ و استحکام استخوان‌ها به مصرف روزانه و کافی کلسیم و ویتامین D نیاز داریم. اگر رژیم غذایی حاوی کافی کلسیم نباشد، مصرف مکمل‌های کلسیم و ویتامین D به ویژه برای زنان که بیشتر در معرض پوکی استخوان هستند، توصیه می‌شود. تشخیص زودهنگام پوکی استخوان می‌تواند از عارضه شدید پوکی استخوان یعنی شکستگی ناشی از این بیماری جلوگیری کند. امروزه، درمان‌های بسیاری برای پوکی استخوان وجود دارد که به بهبود زندگی افراد کمک می‌کند. انجام فعالیت‌های بدنی مناسب با تحمل وزن و فشار بر روی استخوان‌ها، ورزش‌های استقامتی و ورزش‌هایی که تعادل افراد را بالاتر می‌برند، در پیشگیری از عوارض پوکی استخوان، به تأخیر انداختن پوکی استخوان و جلوگیری از روند ابتلا به پوکی استخوان نقش دارند.

حاجی ولی‌زاده درباره درمان پوکی استخوان خاطرنشان کرد:

مصرف طولانی‌مدت و بدون وقفه داروهای پیگشیری‌کننده و درمان‌کننده پوکی استخوان بسیار مهم است. اگر افراد مبتلا به پوکی استخوان خواهان داشتن توده استخوانی با وضعیت مناسب هستند، می‌بایست از داروهای خوراکی حداقل به مدت پنج سال استفاده کنند. بنابراین، قطع خودسرانه داروها، پرهیز از مصرف دارو و مصرف نامنظم داروها سبب شکست درمان می‌شود.

وی همچنین با بیان اینکه با کمبود دستگاه‌های تراکم سنجش استخوان روبرو هستیم گفت:

اغلب دستگاه‌های سنجش تراکم استخوان‌ها در پایتخت و مراکز استان‌ها مستقر هستند و با کمبود این دستگاه‌ها در سایر نقاط کشور مواجه هستیم. ۸ دستگاه سنجش تراکم استخوان به ازای هر یک میلیون نفر در کشور وجود دارد که اغلب این دستگاه‌ها در شهر تهران و برای بخش خصوصی است. انتظار می‌رود که ۱۰ تا ۱۲ دستگاه سنجش تراکم استخوان به ازای هر یک میلیون نفر در کشور وجود داشته باشد. از طرفی هم کیفیت دستگاه‌های سنجش تراکم استخوان، چندان مورد بررسی قرار نمی‌گیرد و نیاز داریم که ارزیابی یکپارچه از وضعیت عملکرد دستگاه‌های سنجش تراکم استخوان در کشور داشته باشیم.

برچسب ها: [سلامت](#) [1]

[وزارت بهداشت](#) [2]