

نکته



راه‌های پیشگیری از پوکی استخوان

– از مواد مغذی حیاتی بهره‌مند شوید: از رژیم غذایی سالم که تأمین‌کننده مواد مغذی مانند پتاسیم، منیزیم، فسفر، کلسیم و ویتامین (D) است، استفاده کنید. داشتن رژیم غذایی مناسب برای استخوان‌ها، صرفاً به معنای خوردن مواد حاوی کلسیم و سایر مواد معدنی نیست. رژیم غذایی دوستدار استخوان‌های شما کمتر مواد اسیدی را در خود دارند (گوشت قرمز، شکر، سودا و مواد غذایی فرآوری شده و کنسروها اسیدی هستند) و (میوه‌های تازه و سبزیجات در گروه مواد غذایی قلیایی جای می‌گیرند). کلسیم مواد غذایی که در بالا به آن‌ها اشاره شد، بیشتر از کلسیم مکمل‌ها و لبنیات جذب می‌شود و شما با خوردن مواد قلیایی، میزان بیشتری از مواد مفیدی مثل منیزیم، فسفات و ویتامین (K) آن‌ها را جذب خواهید کرد.

– ویتامین (D) فراموش نشود: بدن برای جذب کلسیم به ویتامین (D) نیاز دارد، بدن وقتی در مقابل نور خورشید قرار بگیرد، شروع به ساختن ویتامین (D) می‌کند. اما حضور طولانی‌مدت در محیط‌های در بسته و نیز استفاده از کرم‌های ضد آفتاب، باعث شده بسیاری از افراد دچار کمبود ویتامین (D) شوند. به هر حال اگر شیوه زندگی شما به گونه‌ای است که مدت زیادی در تماس با نور آفتاب قرار نمی‌گیرید، بهتر است از مکمل‌های حاوی ویتامین (D) استفاده کنید. – مکمل‌های کلسیم: اگر غذاهای شما فاقد کلسیم کافی است، می‌توانید از مکمل‌های کلسیم استفاده کنید و تا روزی ۵۰۰ تا ۸۰۰ میلی‌گرم کلسیم به بدن خودتان برسانید. بهترین حالت این است که مکملی انتخاب کنید که جدا از کلسیم، حاوی ویتامین (K)، پتاسیم و بورون باشد. اگر سن شما بالای ۶۰ سال است، از ترکیبات کلسیم سترات به جای کلسیم کرینات به میزان حداکثر ۸۰۰ میلی‌گرم در روز مصرف کنید.

– ورزش کنید: دست‌کم به مدت ۳۰ دقیقه از فعالیت‌های ورزشی قوی‌کننده استخوان‌ها در اکثر روزها بهره‌مند شوید. این فعالیت‌ها شامل ورزش‌های تحمل وزن مانند دویدن یا پیاده‌روی‌های سریع و ورزش‌های استقامتی است.

– سیگار نکشید: تخریب استخوان‌ها در افراد سیگاری سریع‌تر روی می‌دهد و میزان شکستگی در این افراد بالاتر است. – شرایط خود را در یابید: بسیاری از رهنمودها، غربالگری اوستئوپروزیس (پوکی استخوان) را از طریق سنجش تراکم ماده معدنی استخوان (BMD) در آغاز سن ۶۵ سالگی توصیه می‌کنند. این آزمایش برای افرادی که دارای سابقه بیماری‌های خاص یا مصرف‌کننده داروهایی هستند که خطر شکستگی را افزایش می‌دهد، باید در سنین پایین‌تر انجام شود. – از مداوای افسردگی غافل نشوید: محققان به ارتباط افسردگی و کاهش تراکم استخوان دست یافته‌اند. به عنوان نمونه تراکم توده استخوانی در خانم‌هایی با تاریخچه افسردگی مازور کمتر و سطح هورمون کورتیزول که با از دست دادن استخوان مرتبط است، در آن‌ها بیشتر است. اگر شما در حال حاضر از نظر افسردگی تحت معالجه هستید، از پزشک خود در خصوص نیاز به انجام تست (BMD) سؤال کنید.

– وزن خود را در حالت طبیعی نگه دارید: وزن پایین‌تر از ۵۷.۵ کیلوگرم یا داشتن توده بدنی زیر ۲۱ عامل خطر ساز برای پوکی استخوان محسوب می‌شود. از دست دادن وزن در دوران یائسگی احتمال کاهش توده‌های استخوانی را افزایش می‌دهد. از مصرف غذاهایی که در حد بسیار پایینی کالری دارند یا غذاهایی که فاقد همه گروه‌های غذایی هستند، خودداری کنید. – زمین نخورید: با احتیاط و به آرامی گام بردارید. از روشنایی راه‌پله‌ها و مدخل ورودی ساختمان‌ها اطمینان حاصل کنید. برای حفظ تعادل و پیشگیری از سُر خوردن در حمام از دستگیره‌هایی که در وان یا در کنار دوش نصب شده، استفاده کنید.

پوکی استخوان عارضه اسکلتی دوران پیری

خانم‌های بالای ۵۰ سال ایرانی دچار پوکی استخوان هستند، یعنی از هر پنج خانم یک نفر مبتلا به پوکی استخوان است و سه نفر دیگر نیز از کمبود تراکم استخوان رنج می‌برند، ضمن آنکه هر ساعت شش ایرانی دچار شکستگی استخوان لگن می‌شوند که یکی از سخت‌ترین شکستگی‌ها به حساب می‌آید. معمولاً این بیماری در مردان در سنین میان‌سالی و زنان بعد از یائسگی بروز پیدا می‌کند. این در حالی است که یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از آن تغذیه مناسب و داشتن فعالیت‌های منظم بدنی است که به میزان قابل توجهی می‌تواند از پیشرفت این بیماری پیشگیری کند.

درمان‌های غیردارویی پیشنهاد می‌شود. به عنوان نمونه با توصیه مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم و ویتامین (D) یا مصرف مکمل‌های غذایی، می‌توان به این افراد کمک کرد. البته مصرف بیش از حد ویتامین (D) هم ممکن است خطر ناک باشد و سنگ کلیه ایجاد کند. کلسیم یک ماده معدنی موجود در استخوان است و داشتن کلسیم کافی در رژیم غذایی سالم و متعادل نقش مهمی در حفظ سلامت استخوان‌ها دارد. برای بیشتر بزرگسالان سالم مقدار کلسیم روزانه توصیه شده ۷۰۰ میلی‌گرم است که افراد باید این مقدار را از رژیم غذایی متنوع دریافت کنند. ویتامین (D) برای کمک به بدن در جذب کلسیم مورد نیاز است. تمام بزرگسالان باید ۸۰۰ واحد در روز ویتامین (D) دریافت کنند. از آنجایی که ویتامین (D) تنها در تعداد کمی از مواد غذایی وجود دارد، دریافت مقدار کافی این ویتامین تنها از مواد غذایی دشوار است. بنابراین بزرگسالان باید مکمل حاوی ۱۰ میکروگرم ویتامین (D) را به صورت روزانه مصرف کنند.»

او با بیان این مطلب که آزمایش سنجش تراکم استخوان معمولاً یک تا دو بار در سال انجام می‌شود، می‌گوید: «آزمایش تراکم استخوان یک شیوه عکس‌برداری پزشکی است که در آن استحکام استخوان‌های بدن مورد سنجش قرار می‌گیرد. آزمایش تراکم استخوان یک ابزار کاربردی برای ارزیابی احتمال ابتلای فرد به پوکی استخوان و شکستگی‌های استخوانی در آینده است.»

پوکی استخوان یک بیماری ارثی است و فرزندان بیماران مبتلا به این بیماری بیشتر مستعد ابتلا هستند. از این رو باید تغذیه مناسب و تحرک کافی داشته باشند. افزایش میزان پوکی استخوان با افزایش سن همراه است و میزان بروز پوکی استخوان در زنان نسبت به مردان و در سفیدپوستان نسبت به سیاهپوستان بیشتر است. در مان پوکی استخوان در افراد مسن سخت‌تر از دیگر افراد است. ورزش، رژیم غذایی مناسب، مصرف مقادیر لازم کلسیم و ویتامین (D) و به‌طور کلی رعایت اصول روش زندگی سالم در پیشگیری و درمان پوکی استخوان اهمیت زیادی دارند.



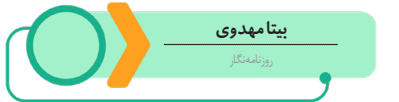
به مرور زمان که سن بیمار بالا می‌رود، استخوان‌هایش پوک‌تر می‌شود و تعداد این شکستگی‌ها هم افزایش می‌یابد. هر بار بیمار دچار درد کمر، لگن، دنده یا مچ دست می‌شود و بعد از چند هفته بهبودی می‌یابد. بیمار ممکن است به چند پزشک هم مراجعه کند، اما ممکن است چیزی بیش از مسکن و یا چند داروی تقویتی دریافت نکند.»

درمان

دکتر حشمتی در پاسخ به این پرسش که آیا پوکی استخوان درمان دارد، یادآوری می‌کند: «درمان پوکی استخوان با توجه به سن، جنس و میزان کاهش تراکم استخوان‌ها در افراد، متفاوت است و در این صورت توصیه‌ها و داروهایی با توجه به شرایط بیمار و طبق نظر پزشک معالج، تجویز می‌شود. معمولاً بیمار تحت معاینه منظم قرار می‌گیرد و به‌طور منظم با بررسی BMD (بالا بردن ذخیره استخوانی) به فواصل مشخص پیگیری می‌شود و درمان تا حصول نتیجه نهایی ادامه می‌یابد. اگر میزان پوکی استخوان چندان شدید نباشد

یکی از مهم‌ترین بیماری‌های عضلانی اسکلتی «پوکی استخوان» است که عده زیادی از هموطنان ما به آن مبتلا هستند. این بیماری سبب شکنندگی و تحلیل استخوان‌ها می‌شود و فرد را مستعد شکستگی می‌کند. گزارش‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نشان می‌دهد زنان بالای ۵۰ سال و مردان بالای ۷۰ سال کشور در معرض خطر بالای پوکی استخوان هستند و این زنگ خطری برای آگاهی و جلوگیری از گسترش بیشتر این بیماری است. بیماری‌ای که به مرور استخوان‌ها را پوک می‌کند. بر اساس این تحقیقات، بر آورد می‌شود که ۸۰ درصد

گفت‌وگو



دکتر صبا حشمتی، متخصص روماتولوژی در مورد بیماری پوکی استخوان به «آتی‌نو» می‌گوید: «پوکی استخوان یا «استئوپروز» بیماری گسترده استخوانی است که با کاهش توده استخوانی همراه است و منجر به افزایش شکنندگی استخوان‌ها می‌شود. این بیماری در مراحل اولیه علامت مشخصی ندارد، اما زمانی که بیماری پیشرفت می‌کند با یک زمین خوردن ساده فرد دچار شکستگی استخوان‌ها از چند ناحیه می‌شود. زیرا حداکثر توده استخوانی تا قبل از ۳۰ سالگی رخ می‌دهد. بنابراین زمینه ایجاد پوکی استخوان در کودکی و نوجوانی فراهم می‌شود. یعنی اگر فردی در زمان کودکی و پس از آن سبک زندگی نامناسب داشته باشد (عدم تغذیه مناسب، عدم فعالیت فیزیکی کافی، مواجهه با دود دست اول یا دود دخانیات و...) زمینه بروز پوکی استخوان برای او در بزرگسالی فراهم می‌شود.» او با بیان این مطلب که افزایش سن و کم‌تحرکی از علل ابتلا به این بیماری است می‌افزاید: «حدود ۷۰ درصد موارد پوکی استخوان علل ژنتیکی دارد یعنی فرزندان خانواده‌هایی که والدین آنان دچار پوکی استخوان هستند احتمال دارد که بیشتر درگیر این بیماری شوند. حدود ۳۰ درصد دیگر هم به علت مصرف کم لبنیات، کلسیم و ویتامین (D) دچار این بیماری می‌شوند.»

این متخصص روماتولوژی با بیان اینکه متأسفانه بیماری پوکی استخوان هیچ گونه علامت هشداردهنده‌ای ندارد می‌گوید: «مهم‌ترین و شایع‌ترین محل این شکستگی‌ها مهره‌های گردن، استخوان‌های ران و مچ دست‌هاست. در بعضی مبتلایان نیز حالات به صورت درد شدید وجود ندارد و فقط دردهای مزمن کمر بروز می‌کند که با ایستادن و حرکت، تشدید می‌شود.»

علائم پوکی استخوان

او می‌گوید: «از جمله شایع‌ترین علائم پوکی استخوان

تغذیه مناسب برای بیماران مبتلا به پوکی استخوان



– شیر بهترین دوست استخوان: کلسیم برای داشتن استخوان‌های محکم ضروری است. افراد بالغ تا سن ۵۰ سالگی هزار میلی‌گرم در روز به کلسیم احتیاج دارند. از سن ۵۱ سالگی، زنان ۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز و مردان هم در سن ۷۱ سالگی به این مقدار کلسیم احتیاج پیدا می‌کنند. شیر بهترین منبع کلسیم است. یک فنجان شیر ۲۳۰ گرمی کم‌چرب یا پرچرب یا سرشیر دار ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد.

– ماست و پنیر: یک فنجان حاوی حدود ۲۵۰ گرم ماست و حدود ۳۰ گرم پنیر لیقوان هم همان مقدار کلسیم دارد. حتی اگر به لاکتوز حساسیت دارید، می‌توانید بدون هیچ مشکلی ماست و پنیر بخورید یا از محصولات لبنی دیج لاکتوز استفاده کنید. جدا کردن لاکتوز از شیر و لبنیات از کلسیم آن‌ها کم نمی‌کند.

– ماهی سردین: شیر و لبنیات تنها راه دریافت کلسیم نیستند. ساردین‌ها منبع عالی دیگری از کلسیم هستند. استخوان‌های ریز ساردین‌ها به ساخته شدن استخوان در بدن شما کمک می‌کنند. خوردن حدود ۸۵ گرم تن ماهی ساردین بیشتر از یک فنجان شیر به بدن شما کلسیم می‌رساند.

– سبزیجات: شاید از شنیدن اینکه بعضی سبزیجات غنی از کلسیم هستند متعجب شوید. از غذاهایی که با کلم پیچ درست می‌شوند استفاده کنید. شلغم زیاد در غذاهای سنتی استفاده می‌شود که سرشار از کلسیم است. یک فنجان شلغم پخته شده حدود ۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد.

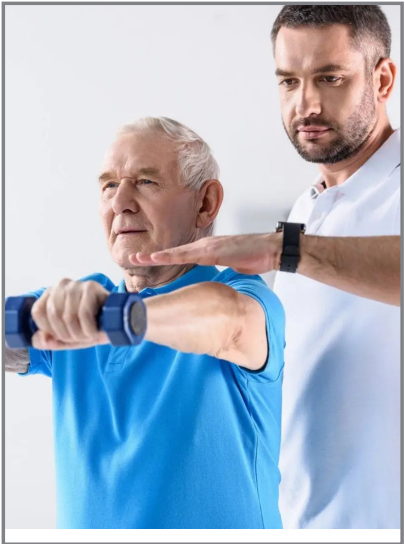
– غذاهای غنی شده: اگر نمی‌خواهید از لبنیات، ساردین‌ها و سبزیجات پرگداز استفاده کنید، غذاهای غنی‌شده گزینه‌های مناسبی هستند. این غذاها خودشان کلسیم ندارند، اما با مقادیر متفاوت مواد معدنی اساسی غنی‌شده‌اند. غذاهای صبحانه شروع

خوبی هستند. آب پرتقال غنی‌شده به اندازه شیر کلسیم دارد.

– ماهی قزل‌آلا: ماهی قزل‌آلا و دیگر ماهی‌های پرچرب حاوی مواد مغذی تقویت‌کننده عضلات هستند. این ماهی‌ها ویتامین «دی» دارند که برای جذب کلسیم در بدن استفاده می‌شود. این ماهی‌ها مقادیر زیادی اسید چرب امگا ۳ هم دارند که برای استخوان مفید است. مکمل‌های روغن ماهی جلوی کاهش تراکم استخوان در زنان را می‌گیرند و به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می‌کنند.

– مغزها و دانه‌ها: مغزها و دانه‌ها به شکل‌های مختلف سلامتی استخوان را حفظ می‌کنند. گردو و بذر کتان، غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند.

ورزش‌های مناسب برای پوکی استخوان



– ورزش‌های مناسب برای داشتن استخوان‌های قوی: برای تقویت استخوان‌ها باید تمرین‌هایی را انجام دهید که استخوان‌ها را فعال و درگیر کنند. به این منظور بهتر است ترکیبی از ورزش‌های تحمل‌کننده وزن همراه با فشار بر استخوان و ورزش‌های تقویت‌کننده عضلات را انجام دهید. انجام تمرین‌هایی که دارای تنوع در سرعت و حرکات هستند برای حفظ استحکام استخوان‌ها مفید هستند. همچنین فعالیت‌های سریع و کوتاه (انفجاری) مانند دویدن و سپس پیاده‌روی سریع و یا پیاده‌روی سریع و به دنبال آن پیاده‌روی آهسته بهترین نوع فعالیت هستند. – ورزش‌های تحمل‌کننده وزن همراه با فشار بر استخوان: هنگامی که ایستاده‌اید، وزن کل بدن بر روی اسکلت استخوانی شما قرار گرفته است. ورزش‌های تحمل‌کننده وزن همراه با فشار بر روی استخوان، گروهی از ورزش‌هایی هستند که هم‌زمان که بر روی پاها ایستاده‌اید، نیرو یا ضربه به استخوان‌ها وارد کنند. این فعالیت‌ها بین طیف گسترده‌ای از ورزش‌ها از راه رفتن تا پرش از ارتفاع زیاد متغیر هستند. بر حسب نوع فعالیت شما، میزان ضربه و فشار بر استخوان‌ها متغیر است.

– ورزش‌های تقویت‌کننده عضلات: هنگامی که عضلات منقبض می‌شوند، استخوان‌ها را حرکت داده و باعث حفظ و بهبود استحکام استخوان‌ها می‌شوند. هر چه عضلات شما قوی‌تر باشند، استخوان‌ها را با نیروی بیشتری کشیده و استخوان‌ها قوی‌تر می‌شوند. به منظور تقویت عضلات لازم است آن‌ها را در مقابل مقاومت حرکت دهید. مقاومت می‌تواند با اضافه کردن بار به عضلات ایجاد شود، مانند گرفتن وزنه در دست، استفاده از باندهای الاستیک و یا استفاده از وزن بدن (برای مثال تمرین شنا روی زمین). با تقویت عضلات و هنگامی که این تمرین‌ها آسان‌تر شدند، می‌توان شدت مقاومت را به تدریج افزایش داد مانند افزودن وزن وزنه‌ها. این تمرین‌ها، به عنوان ورزش‌های

مقاومتی پیش‌رونده شناخته می‌شوند. – ورزش‌های مقاومتی پیش‌رونده با شدت بالا: هنگامی که تمرین‌های با وزنه را به آرامی و کنترل شده انجام دهید، می‌توان به تدریج با تقویت عضلات و آسان‌تر شدن تمرین‌های قبیل، وزن وزنه‌ها را افزایش داد. شما باید بتوانید قبل از ایجاد خستگی زیاد در عضلات خود، ۸ تا ۱۲ تکرار با وزنه یا باند الاستیک را انجام دهید. در عمل به هنگام خستگی، شما در عضلات خود احساس گرما یا لرزش کرده و دیگر نمی‌خواهید تکرار و تمرین بعدی را انجام دهید. بهترین روش برای انجام این تمرین‌ها استفاده از وزنه است، اما در صورتی که استفاده از وزنه‌ها دشوار باشد می‌توان از باندهای الاستیک به عنوان جایگزین استفاده کرد.