



پوکی استخوان چیست؟

بیماری خاموش

علل پوکی استخوان

عوامل زمینه ساز

تشخیصی

پیشگیری

قابل توجه عموم مردم

شبکه بهداشت و درمان بوانات
شبکه بهداشت و درمان بوانات

در بیماری پوکی استخوان (osteoporosis)، استحکام استخوان کم شده و در نتیجه خطر شکستگی استخوان افزایش می یابد. مهم ترین علت شکستگی های استخوانی در سنین بعد از یائسگی در زنان و افراد مسن، پوکی استخوان است. شکستگی های استخوان ناشی از پوکی استخوان اغلب در استخوان ران، مهره های ستون فقرات و مچ دست اتفاق می افتد، ولی هراستخوانی ممکن است در اثر پوکی استخوان بشکند. بعضی از شکستگی های استخوان بویژه استخوان ران، می توانند باعث معلولیت دائمی شوند.

بیماری خاموش

به پوکی استخوان "بیماری خاموش" نیز اطلاق می شود، زیرا معمولاً بدون علامت به پیشرفت خود ادامه می دهد تا موقعی که یک استخوان بلند، مثل استخوان ران بشکند، یا اینکه یک یا چند مهره ستون فقرات بر اثر شکستگی دچار فشردگی شوند. شکستگی مهره ها در ستون فقرات می تواند با یک درد شدید پشت همراه باشد و یا اینکه علامت زیادی نداشته و بتدریج قد بیمار کوتاه شود و یا تغییر شکل بصورت قوز در پشت ظاهر شود. بر اثر پوکی استخوان، استخوان ها چنان شکننده می شوند که بطور خودبخود و یا با یک ضربه مختصر مثل افتادن بزمین و یا حرکات معمولی نظیر خم شدن و بلندکردن اشیاء و یا حتی سرفه کردن می شکنند.

علل پوکی استخوان

یکی از عوامل مهم ایجاد پوکی استخوان، ناکافی بودن ساخته شدن استخوان در دوران کودکی و نوجوانی است.

در سنین بعد از یائسگی، کم شدن تولید استروژن عامل مهمی در از دست دادن توده استخوان در زنان میشود. در مردان نیز مقدار هورمون های مردانه بعد از سنین متوسط عمر به تدریج نه با سرعت رو به کاهش میگذارد، کاهش این هورمونها در مردان، احتمال از دست دادن استخوان بعد از سن 50 سال را افزایش میدهد.

بسیاری از بیماریها، تغذیه نامناسب، مصرف داروهای خاص از عوامل زمینه ساز پوکی استخوان میباشد.

بیماریها:

1) یکی از بیماری هایی که منجر به پوکی استخوان میشود تومور یا پرکاری غدد پاراتیروئید است. این غدد بسیار کوچک در پشت غده تیروئید قرار دارد و در حالت عادی هورمون های مفیدی را برای بدن تولید میکند.

بسیار توجه داشته باشید پرکاری غدد پاراتیروئید در مراحل اولیه بدون علامت بوده و در بسیاری از موارد یا به طور تصادفی کشف شده یا بعد از طی مراحل بدخیمی غدد پاراتیروئید و یا شکستگی های شدید بدنبال آن تشخیص داده شده، بنابراین:

در هنگام هرگونه کاهش وزن شدید و بدون علت، به پزشک مراجعه کرده و پس از انجام آزمایشات غدد پاراتیروئید و تیروئید از سلامت این غدد اطمینان حاصل کنید.

2) از دیگر بیماریهای مرتبط با پوکی استخوان، بیماری های گوارشی به خصوص زخم های گوارشی است. به تازگی کشف شده است افرادی که به طور مزمن تحت درمان با داروهای کاهش دهنده اسید معده به خصوص امپرازول بودند به پوکی استخوان مبتلا شده اند زیرا در این بیماران جذب کلسیم بسیار کاهش می یابد و این چنین موارد در افراد بسیار جوان هم فراوان دیده شده است.

به طور کلی علاوه بر مشکلات مربوط به هورمون های جنسی و اختلالات مربوط به غذا خوردن و بی اشتهائی روانی، در بیماری های ژنتیکی، غددی، گوارشی، خونی و روماتیسمی نیز خطر ایجاد پوکی استخوان زیاد است. همچنین بلوغ دیررس و یائسگی زودرس باعث می شوند که در بدن این زنان مدت کمتری هورمون استروژن موجود باشد و در نتیجه خطر پوکی استخوان در آن ها زیاد می شود.

تغذیه:

برای حفظ سلامت و بحداقل رساندن ازدست رفتن استخوان ، رژیم غذایی باید حاوی مقدار کافی میوه ، سبزیجات ، کلسیم ، ویتامین د و ویتامین K باشد. مهمترین ماده برای پیشگیری از پوکی استخوان ، کلسیم است . به طور متوسط روزانه 1000 میلی گرم کلسیم مورد نیاز بدن از طریق تغذیه است. زنان یائسه ای که باندازه کافی 1200 میلی گرم در روز کلسیم در رژیم آن ها موجود نیست ، خوردن کلسیم و ویتامین د بشکل مکمل زیر نظر پزشک برای پیشگیری از شکستگی استخوان ران کمک کننده میباشد . مواد غذایی حاوی کلسیم عبارتند از: مواد لبنی کم چرب ، سبزیجات با برگ های سبز تیره مثل کلم بروکلی ، شلغم ، ماهی ساردین؛ آزاد و قزل آلا ، سویا و نوشیدنی هانی که به آن ها کلسیم اضافه شده باشد. یک لیوان شیر حاوی 400 میلی گرم کلسیم می باشد. سایر مواد لبنی مثل ماست و پنیر و کشک نیز کلسیم زیاد دارند. از طرف دیگر مصرف کلسیم نباید از 2500 میلی گرم در روز نیز تجاوز کند ، زیرا مقادیر زیاد کلسیم می تواند سنگ کلیه ایجاد کند. هر کسی که سابقه سنگ کلیه دارد، باید کمتر از قرص کلسیم استفاده کند و بیشترین کلسیم مورد نیاز خود را از مواد غذایی تامین کرده و مایعات زیاد هم زیاد مصرف کند.

مصرف داروهای خاص:

داروهای ضد انعقاد (هپارین)

داروهای ضد تشنج

سیکلو سپورین و تاکرولیموس

داروهای شیمی درمانی

کورتون ها

لیتیوم

متوتروکسات

تغذیه از راه وریدی به مدت طولانی

تیروکسین (قرص تیروئید)

و امپرازول و آنتی اسیدهای آلینیوم دار (مصرف مکمل کلسیم تحت نظر پزشک در این افراد ضروری میباشد).

زندگی بی تحرک و بستری بودن طولانی، سیگار کشیدن، نوشیدن دائم نوشابه های گاز دار و نوشابه های الکل دار از دیگر عوامل زمینه ساز پوکی استخوان میباشد.

تشخیص پوکی استخوان:

برای تشخیص پوکی استخوان ، گرفتن شرح حال و سوابق پزشکی ، معاینه ، آزمایشات خون و ادرار و سنجش تراکم استخوان لازم می باشند. در شرح حال و سوابق پزشکی ، سئوالاتی پرسیده می شود که وجود عوامل خطر برای پوکی و شکستگی استخوان را مشخص کنند. اگر بیمار کمردرد داشته ، یا قد وی کوتاه شده و یا تغییر شکل در ستون فقرات رخ داده باشد ، عکس برداری با اشعه ایکس صورت می گیرد تا عوارض پوکی استخوان در ستون فقرات ارزیابی شود. ولی عکس برداری با اشعه ایکس نمی تواند بیماری پوکی استخوان را در مراحل اول تشخیص دهد. برای تشخیص زودرس کمبود تراکم استخوان و پوکی استخوان ، بهترین راه انجام سنجش تراکم استخوان میباشد. آزمایشات خون و ادرار و عکسبرداری با اشعه ایکس برای تشخیص علل ثانویه پوکی استخوان کمک کننده می باشند.

پیشگیری کنید:

با روش زندگی صحیح مانند تغذیه مناسب : مصرف مناسب غذاهای کلسیم دار و عدم مصرف نوشابه های گاز دار و الکی و ورزش تا حد زیادی میتوان از پوکی استخوان جلوگیری نمود و همچنین با انجام آزمایشات دوره ای سلامت و چک آپ مستمر حداقل هر 1 سال ، به راحتی میتوان از وجود پوکی استخوان و بسیاری از بیماری های مزمن دیگر مطلع شده و قبل از وخیم شدن بیماری درمان را آغاز نمود.

در هنگام مصرف مکمل های کلسیم توجه به این نکات ضروری است:

مصرف طبق نظر پزشک بر اساس فاکتور های موثر مثل سن و جنس

مصرف مایعات زیاد در طول روز

تحرک بدنی و ورزش بسیار

داشتن حداقل 2 ساعت فاصله با مکمل های آهن ، زینک، روی و

داروهای کاهش دهنده اسید معده مانند امپرازول و آنتی اسید ها

رفرانس مطالب: وب سایت رسمی انجمن روماتولوژی ایران - کتاب

ایران فارما

www.iranianra.org

تهیه کننده: دکتر ژاله هاشمی

مدیر غذا و دارو شهرستان بوانات

تلفن تماس: 07523222182-07523223275

آدرس الکترونیکی شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوانات

<http://bavan.sums.ac.ir/bavanat.html>