

یکی از عوارض بسیار مهم پوکی استخوان شکستگی است.

پوکی استخوان چیست؟ کلمه ی استخوان، محکم بودن رابه یادما می آورد. ماده ی اصلی که سختی و شکل استخوان رابه وجودمی آورد، کلسیم است. ذخیره شدن کلسیم در استخوان از قبل از تولد آغازمی شود و تا سن ۳۰ سالگی ادامه می یابد. در ۳۰ سالگی، استخوان های یک فرد سالم به بیشترین سختی خودمی رسد. اگر فعالیت بدنی وجود داشته باشد یا غذای حاوی کلسیم کم مصرف شود، به تدریج کلسیم استخوان ها کم شده و استخوان ها شکننده می شوند. به این حالت «پوکی استخوان» می گویند.

پوکی استخوان را گاهی بیماری خاموش می نامند؛ زیرا بدون هیچ علامتی؛ کم کم به وجودمی آید. معمولاً فرد مبتلا به پوکی استخوان از بیماری خود اطلاعی ندارد. زمانی متوجه بیماری خودمی شود که در اثر یک ضربه ی کوچک، مثلاً نشستن ناگهانی، لغزیدن و پیچ خوردن یا، زمین خوردن و یا برخورد با اشیاء شکستگی استخوان های قسمت های مختلف بدن، مثل استخوان لگن و یا له شدگی ستون فقرات کمری برای او پیش می آید. چون با افزایش سن احتمال ابتلاء به پوکی استخوان بیشتر می شود، برای آگاهی از وضعیت استخوانهای خود باید به پزشک مراجعه کنیم.

چه کسانی بیشتر مبتلا به پوکی استخوان می شوند؟

افراد مسن، زنان یائسه کسانی که حرکت ندارند و ورزش نمی کنند، کسانی که در غذای روزانه ی آن ها لبنیات و مواد غذایی کلسیم دار، کم است، کسانی که سیگار می

کشند، کسانی که الکل مصرف می کنند، زن هایی که زایمان زیاد و با فاصله کمتر از ۳ سال داشته اند.

مشکلات ابتلا به پوکی استخوان: استخوان های او بایک ضربه خفیف می شکنند. حتی ممکن است استخوان های او بدون هیچ ضربه ای خود به خود بشکنند. در این افراد جوش خوردن شکستگی خیلی سخت و طولانی است. بنابراین باید مدت طولانی تری در بیمارستان بستری شوند. گاهی این افراد دردهای استخوانی هم رنج می برند. پوکی استخوان موجب خمیدگی پشت و پیدایش قوز نیز می شود. کوتاه شدن تدریجی قد نیز از علائم پوکی استخوان است.

برای پیشگیری از پوکی استخوان و یا جلوگیری از پیشرفت آن چکار کنیم؟

(۱) به طور منظم تمرینات بدنی انجام دهید. تمرینات بدنی یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان ها است. پیاده روی تمرین بدنی مناسبی است. اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید، قبل از آغاز هر گونه تمرین بدنی با پزشک خود مشورت کنید.

(۲) هر روز کورتد غذایی حاوی کلسیم، به خصوص لبنیات پاستوریزه ی کم چربی مصرف کنید.

(۳) در گروه لبنیات شیر، پنیر و کشک از منابع خوب کلسیم می باشند.

(۴) شیر منبع خوبی برای کلسیم است. اما به یاد داشته باشید که اضافه کردن چای، پودر نسکافه، پودر کاکائو و قهوه به شیر، از جذب شدن کلسیم آن جلوگیری می کند.

۵) شربت های کاهش دهنده اسید معده نمی گذارند کلسیم غذا جذب شود. بنابراین از مصرف خود شرابه و غیر ضروری آنها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمائید.

۶) نوشابه های گازدار جلوی جذب کلسیم غذا را می گیرد. پس تا حد امکان نوشابه های گازدار کمتر مصرف کنید.

۷) استعمال دخانیات و مصرف الکل برای همه، در هر سنی و هر شرایطی ضرر دارد. از جمله عوارض استفاده از آنها، تشدید پوکی استخوان است. پس از مصرف آنها جدا خودداری کنید.

۸) ویتامین D با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می کند. برای تامین آن هر روز در مقابل نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. تابش نور خورشید از پشت شیشه تاثیر ندارد.

۹) کسانی که پوکی استخوان مبتلا هستند، مکمل را طبق نظر پزشک خود باید مصرف کنند.

«مهین صابرمهانی کارشناس سالمندان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمان»

«نماینده معاونت بهداشتی درمانی در کمیته های تخصصی شورای سالمندان»

سال ۹۹