

پوکی استخوان چیست؟ عوامل پوکی استخوان و پیشگیری از آن

پوکی استخوان (Osteoporosis) بیماری شایعی است که باعث ضعیف شدن استخوان ها شده و خطر شکستگی استخوان ها را افزایش می دهد. زمانیکه شما دچار پوکی استخوان هستید، با افتادن های عادی و یا ضربه های معمولی و یا در مراحل شدید حتی با یک سرفه ممکن است استخوان های شما بشکند. شکستگی های مربوط به پوکی استخوان معمولا در لگن، مچ دست و ستون فقرات رخ می دهد.



استخوان بافتی زنده در بدن بوده که دائما جذب و جایگزین می شود. پوکی استخوان زمانی رخ می دهد که تولید استخوان های جدید با مرگ استخوان های قدیمی برابر نمی باشد.

پوکی استخوان در زنان و مردان و همه نژادهای مختلف انسان ها را رخ میدهد با اینحال افراد سفید پوست و زنان آسیایی (بهخصوص زنان بعد از سن یائسگی) در خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری می باشند.

داروها، رژیم غذایی سالم و ورزش می توانند در پیشگیری و درمان این بیماری کمک نمایند.

علائم پوکی استخوان

پوکی استخوان معمولا در مراحل اولیه علامت خاصی ندارد و علائم آن کم کم بعد از اینکه بیماری پیشرفت کرد خود را نشان می دهند، بعضی از علائم شایع شامل:

- درد مفاصل
- مشکل در ایستادن
- مشکل در راست نشستن
- کوتاه شدن قد در گذر زمان
- آسان شکستگی استخوان با ضربات کم شدت

هرچند پوکی استخوان بخودی خود دردناک نبوده، اما شکستن استخوان در اثر پوکی استخوان دردناک می باشد، معمول ترین شکستگی استخوان در این بیماری شکستن استخوان های ستون فقرات می باشد.

دلایل ابتلا به پوکی استخوان و افراد در خطر پوکی استخوان

همانطور که گفتیم پوکی استخوان زمانی رخ می دهد که تولید استخوان های جدید با مرگ استخوان های قدیمی برابر نمی باشد، در این حالت **تراکم استخوان** شما کاهش یافته و شما دچار پوکی استخوان می شوید. عواملی که در ابتلا به این بیماری نقش ایفا می کنند، شامل پنج دسته خطرات و عوامل تغییر ناپذیر، سطح هورمونی، عوامل تغذیه ای، مصرف داروهای استروئیدی و سایر دارو ها و سبک زندگی می شوند.

خطرات و عوامل تغییر ناپذیر و پوکی استخوان

- **جنسیت شما**، زنان بیشتر از مردان در خطر ابتلا به این بیماری هستند.
- **سن**، افراد مسن بیشتر از دیگران در خطر این بیماری می باشند.
- **نژاد**، افراد سفیدپوست و همچنین آسیایی ها در خطر بیشتری قرار دارند.
- **سابقه خانوادگی**، ابتلا پدر و مادر و خواهر و برادر به پوکی استخوان خطر ابتلای شما را نیز افزایش می دهد.
- **جثه شما**، افرادی که جثه کوچکی دارند در خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قرار دارند، چراکه ممکن است ساخت استخوان در این افراد کم تر باشد.

سطوح هورمونی و پوکی استخوان

- **هورمون های جنسی**، کاهش سطح هورمون استروژن در یائسگی یکی از مهم ترین عوامل ابتلا به پوکی استخوان می باشد. همچنین سطح استروژن در خانم ها هنگام درمان با بعضی از شیوه های درمان سرطان نیز کاهش می یابد. در مردان، سطح تولید تستوسترون در گذر زمان کاهش می یابد و همچنین بعضی از انواع درمان های سرطان پروستات نیز باعث کاهش سطح تستوسترون می شود، این کاهش سطح هورمون های جنسی در زنان و مردان می تواند باعث ضعیف شدن استخوان ها گردد.
- **مشکلات تیروئیدی**، مقدار زیاد هورمون تیروئید می تواند باعث ضعف استخوانی شود. زمانی هورمون تیروئید خون شما زیاد است که شما تیروئید پرکار داشته و یا میزان زیادی دارو برای درمان **کم کاری تیروئید** دریافت می نمایید.
- **سایر غدد**، پوکی استخوان با بیماری های غدد دیگر از جمله پاراتیروئید پرکار و غدد آدرنال نیز در ارتباط می باشد.

عوامل تغذیه ای و پوکی استخوان

- **کمبود دریافت کلسیم**، این کمبود در صورتیکه طولانی مدت باشد می تواند باعث ابتلا به پوکی استخوان شود.
- **اختلالات خوردن**، افرادی که دچار بیماری کم اشتها می باشند، در خطر بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان می باشند. دریافت غذای کم می تواند میزان کلسیم در بدن را کاهش دهد. همچنین بی اشتها می تواند باعث توقف قاعدگی در زنان و به طبع آن افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند.
- **جراحی دستگاه گوارش**، افرادی که با جراحی سبب کاهش معده خود را کاهش داده، عمل بای پس معده انجام می دهند و یا بخشی از روده را بر میدارند، در خطر بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان می باشند.

مصرف داروهای استروئیدی و سایر دارو ها و پوکی استخوان

مصرف طولانی مدت داروهای کورتیکواستروئید از جمله پردنیزون و کورتیزون، با ساخت استخوان تداخل دارد. همچنین پوکی استخوان با سایر داروه از جمله:

- داروهای پیشگیری و درمان تشنج
- داروهای پیشگیری و درمان افسردگی
- داروهای پیشگیری و درمان رفلاکس معده
- داروهای پیشگیری و درمان سرطان
- داروهای پیشگیری و درمان رد پیوند اعضا

سبک زندگی و پوکی استخوان

- کم تحرکی، افرادی که تمام مدت نشسته بوده و کم تحرک هستند، در خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری پوکی استخوان می باشند.
- افراد الکلی، مصرف منظم الکل می تواند خطر ابتلای شما به بیماری پوکی استخوان را افزایش دهد.
- سیگار کشید، هرچند دلیل اصلی تاثیر سیگار بر پوکی استخوان معلوم نیست، اما تحقیقات نشان می دهند که پوکی استخوان و مصرف سیگار با هم مرتبط می باشند.

تشخیص پوکی استخوان

تراکم استخوان شما یا تست های مربوط به این بیماری از جمله تست با اشعه ایکس مشخص می شود. افراد بالای ۶۵ سال، افراد یائسه، مبتلایان به بیماری های تیروئید، کبد، کلیه، دیابت نوع ۱ و افرادی که سابقه این بیماری را در خانواده شان دارند باید تست تراکم استخوان انجام دهند.

درمان پوکی استخوان

اکثر درمان هایی که برای پوکی استخوان انجام می شوند در جلوگیری از کاهش تراکم استخوان و پیشگیری از شکستگی استخوان مفید می باشند. بعضی از انواع پوکی استخوان با رژیم غذایی و تغییرات سبک زندگی قابل مدیریت می باشند. سایر روش های درمانی استفاده از دارو بوده که باید توسط پزشک تجویز شود. این درمان ها می توانند شامل:

- ورزش هایی که باعث تقویت ماهیچه ها می شوند
- ترک سیگار
- داروهای درمان پوکی استخوان همچون و همچنین بعضی از انواع هورمون ها
- تزریق داروهایی برای خانم ها که خطر شکستگی را کاهش می دهند
- اجتناب از مصرف الکل
- مکمل های حاوی کلسیم و ویتامین D

پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان

سه عامل برای حفظ سلامت استخوان ها بسیار مهم می باشند، این عوامل شامل دریافت میزان مناسب کلسیم، دریافت میزان مناسب ویتامین D و ورزش منظم هستند. روش های پیشگیری از پوکی استخوان و رعایت این سه عامل مهم شامل:

- دریافت کلسیم کافی، از دریافت میزان کافی کلسیم اطمینان حاصل نمایید. بعضی از تحقیقات این میزان کافی را ۱۰۰۰ میلی گرم در روز برای افراد زیر ۵۰ سال و ۱۲۰۰ میلی گرم در روز برای افراد بالای ۵۰ سال می باشد. این کلسیم را می شود هم از طریق مکمل و هم از طریق بعضی از خوراکی ها تامین نمود. برای آشنایی با خوراکی های حاوی کلسیم مقاله [غذاهای مفید برای سلامت استخوان](#) را مطالعه نمایید.
- ویتامین D ، از دریافت ویتامین D کافی اطمینان حاصل نمایید. بعضی از تحقیقات میزان کافی ویتامین D را ۴۰۰-۸۰۰ IU در روز برای افراد زیر ۵۰ سال و ۸۰۰-۱۰۰۰ IU برای افراد بالای ۵۰ سال می باشد. برای آشنایی با ویتامین D و خوراکی های حاوی آن [این مقاله](#) را بخوانید.
- ورزش، یکی دیگر از راههای حفظ سلامت استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان ورزش می باشد. ورزش هایی همچون پیاده روی، بالا رفتن از پله، آهسته دویدن، ورزش های راکتی و شنا مفید می باشند.
- مصرف سویا، چراکه [سویا](#) حاوی استروژن گیاهی که برای حفظ سلامت استخوان ها مفید است، می باشد.
- ترک مصرف الکل
- کاهش مصرف کافئین
- ترک مصرف سیگار

رفرنس:سایت پزشکی راستینه

دکتر حنا زارعی واحد امور داروخانه ها