

پوکی استخوان؛

تهیه و تنظیم: دکتر زینب باقری

به مناسبت روز جهانی پوکی استخوان | ۲۰ اکتبر

چند سؤال مهم که پاسخ آن‌ها می‌تواند از شکستگی پیشگیری کند.

پوکی استخوان (Osteoporosis) یکی از بیماری‌هایی است که ممکن است سال‌ها بدون علامت باقی بماند و نخستین نشانه آن، شکستگی استخوان باشد. این بیماری با کاهش استحکام استخوان، احتمال شکستگی به‌ویژه در لگن، مهره‌های ستون فقرات و مچ دست را افزایش می‌دهد. پیام روز جهانی پوکی استخوان این است: **برای مراقبت از استخوان‌ها نباید منتظر اولین شکستگی بمانیم.**

۱. از کجا بفهمیم پوکی استخوان داریم؟

پوکی استخوان معمولاً در مراحل اولیه درد یا علامت مشخصی ایجاد نمی‌کند. بنابراین، نداشتن درد استخوان به معنای طبیعی بودن تراکم استخوان نیست.

۲. چه کسانی باید سنجش تراکم استخوان انجام دهند؟

آزمایش استاندارد سنجش تراکم استخوان، DXA است که معمولاً تراکم استخوان ستون فقرات کمری و لگن را اندازه‌گیری می‌کند. بر اساس توصیه USPSTF در سال ۲۰۲۵:

• زنان ۶۵ ساله و بالاتر باید غربالگری پوکی استخوان شوند.

• زنان یائسه زیر ۶۵ سال، در صورت داشتن عوامل خطر و افزایش خطر شکستگی، باید از نظر نیاز به سنجش تراکم ارزیابی شوند.

• مردان دارای عوامل خطر یا سابقه شکستگی ممکن است به بررسی نیاز داشته باشند.

افراد دارای شکستگی ناشی از ضربه خفیف، مصرف طولانی‌مدت کورتون یا بیماری‌های زمینه‌ای مؤثر بر استخوان نیز ممکن است به ارزیابی زودتر نیاز داشته باشند.

نکته: همه افراد به آزمایش سالانه تراکم استخوان نیاز ندارند؛ فاصله تکرار آزمایش بر اساس نتیجه قبلی، عوامل خطر و وضعیت درمان تعیین می‌شود.

۳. آیا مصرف کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند؟

کلسیم برای ساخت و حفظ استخوان ضروری است، اما مصرف بیش از نیاز بدن، تضمین‌کننده پیشگیری از پوکی استخوان نیست.

منابع مناسب کلسیم عبارت‌اند از:

شیر، ماست و پنیر

برخی سبزیجات مانند کلم بروکلی

حبوبات، بادام و کنجد

• آیا همه باید قرص کلسیم بخورند؟

خیر. بهتر است ابتدا میزان دریافت کلسیم از غذا بررسی شود و در صورت ناکافی بودن، مکمل متناسب با نیاز فرد در نظر گرفته شود. مصرف بی‌دلیل مکمل‌های پرمقدار می‌تواند عوارضی از جمله یبوست داشته باشد و در برخی افراد مستعد، خطر سنگ کلیه را افزایش دهد.

۴. آیا ویتامین D برای همه ضروری است؟

ویتامین D به جذب کلسیم و حفظ سلامت استخوان و عضلات کمک می کند. تأمین مقدار کافی آن اهمیت دارد، اما مصرف خودسرانه توصیه نمی شود.

۵. آیا پیاده روی برای پیشگیری از پوکی استخوان کافی است؟

پیاده روی منظم برای سلامت عمومی و حفظ تحرک مفید است، اما به تنهایی تمام نیازهای استخوان و عضلات را برآورده نمی کند. برای حفظ سلامت استخوان ها بهتر است ترکیبی از فعالیت های زیر، متناسب با توان فرد، انجام شود:

- پیاده روی و سایر فعالیت های تحمل کننده وزن
- تمرین های قدرتی برای تقویت عضلات
- تمرین های تعادلی، به ویژه در سالمندان

در افراد مبتلا به پوکی استخوان شدید یا دارای شکستگی مهره، انتخاب نوع ورزش باید با دقت بیشتری انجام شود

۶. آیا پوکی استخوان قابل درمان است؟

بله. درمان های مؤثری برای کاهش خطر شکستگی وجود دارند.

برنامه درمانی ممکن است شامل اصلاح تغذیه، فعالیت بدنی، پیشگیری از زمین خوردن و در صورت نیاز داروهای تخصصی باشد. انتخاب دارو به خطر شکستگی، سابقه شکستگی، عملکرد کلیه، بیماری های همراه و شرایط فرد بستگی دارد.

۷. آیا داروهای پوکی استخوان را می توان خودسرانه قطع کرد؟

خیر. مدت درمان به نوع دارو و میزان خطر شکستگی بستگی دارد.

۸. چگونه از زمین خوردن و شکستگی در سالمندان پیشگیری کنیم؟

علاوه بر حفظ سلامت استخوان، پیشگیری از زمین خوردن اهمیت زیادی دارد.

چند اقدام ساده در خانه:

- مسیر رفت و آمد را از سیم ها و وسایل اضافی خالی کنید.
- نور اتاق ها و مسیر سرویس بهداشتی را کافی نگه دارید.
- در حمام از کف پوش غیرلغزنده و در صورت نیاز دستگیره استفاده کنید.
- کفش مناسب و غیرلغزنده بپوشید.
- بینایی، تعادل و قدرت عضلات سالمندان را بررسی کنید.
- داروهایی را که ممکن است موجب سرگیجه یا افت فشار شوند، با پزشک مرور کنید.
- شکستگی لگن یا درد شدید پشت پس از ضربه، به ویژه در سالمندان، نیازمند ارزیابی فوری است.

پیام پایانی: استخوان های سالم، زندگی مستقل تر

سلامت استخوان ها به مراقبت در تمام مراحل زندگی وابسته است؛ از تغذیه مناسب و فعالیت بدنی در جوانی تا تشخیص به موقع و پیشگیری از شکستگی در سالمندی.

پیشگیری از شکستگی، با شناخت عوامل خطر و اقدام به موقع آغاز می شود.

روابط عمومی بهداشت و درمان شمال شرق