

# بیماری خاموشی به نام پوکی استخوان

29 مهر 1402

همه گیری پوکی استخوان به حدی است که بعد از ۳۰ سالگی به ازای هر ۱۰ سال از عمر فرد علائم کاهش توده استخوانی افزایش می‌یابد.

با توجه به اهمیت این بیماری سازمان بهداشت جهانی WHO روز ۲۰ اکتبر را با هدف آشنایی و پیشگیری از این بیماری بنام روز جهانی پوکی استخوان یا استئوپروز نامگذاری کرده است.

ممکن است دچار پوکی استخوان باشید، بدون آن که از بیماری خود اطلاع داشته باشید به همین سبب است که پوکی استخوان "بیماری خاموش" نامیده می‌شود.

## علائم پوکی استخوان

در مراحل اولیه ی بروز پوکی استخوان، علائم آن به ندرت ظاهر می‌شود، که این ظاهر نشدن علائم تشخیص بیماری را دشوار می‌کند.

پوکی استخوان یک اختلال اسکلتی است که بیشتر در دوران کهنسالی بروز می‌کند و ویژگی بارز آن کاهش استحکام استخوان بوده و فرد را در معرض خطر شکستگی قرار می‌دهد.

## پوکی استخوان بیماری خاموش

فرد ممکن است بدون آن که خود متوجه شود به پوکی استخوان مبتلا شده باشد، در واقع به همین علت است که پوکی استخوان بیماری خاموش نامیده می‌شود.

متأسفانه علائم بالینی در مراحل اولیه ی بیماری پوکی استخوان وجود ندارد.

اما در مراحل پیشرفته از روی عوارض می‌توان به وجود این بیماری پی برد.

عوارض پوکی استخوان عبارتند از: شکستگی خودبه خودی با کمترین ضربه بر استخوان ها بخصوص در نواحی ران و لگن، کمر و ستون مهره ها که غالباً این اولین علامت است.

## عوامل موثر در پوکی استخوان

پوکی استخوان به دلایل مختلف در افراد ایجاد می‌شود از جمله این عوامل افزایش سن فرد است که احتمال بروز پوکی استخوان را در افراد افزایش می‌دهد.

در واقع بعد از ۳۰ سالگی به ازای هر ۱۰ سال بتدریج علائم کاهش توده استخوانی افزایش می‌یابد.

جنس، یائسگی، سابقه فامیلی، وزن و اندازه استخوان، بیماری ها، مصرف داروها، عدم تحرک، سیگار

کشیدن و کمبود کلسیم و ویتامین در مواد غذایی از دیگر دلایل ابتلا به پوکی استخوان است.

علاوه بر این موارد، پوکی استخوان به طور ثانویه در افرادی که اختلالات هورمونی و متابولیسمی مانند بیماری های مزمن کبد و کلیه، دیابت نوع یک و اختلال رشد و هورمون های جنسی دارند بیشتر دیده می شود.

همچنین از عوارض مصرف طولانی مدت داروهای حاوی کورتون نیز بروز پوکی استخوان است.

### **تشخیص پوکی استخوان**

در حال حاضر بهترین روش برای تشخیص پوکی استخوان، سنجش تراکم استخوان یا دانسیتومتری است.

امروزه برای سنجش تراکم استخوان دستگاه های جدیدی ساخته شده اند که می توانند با دقت نسبتاً زیادی تراکم استخوانی و نسبت آن با استخوان سالم و سن مناسب را اندازه گیری کنند.

آزمایش سنجش تراکم استخوانی بدون درد است و تنها چند دقیقه طول می کشد، همچنین احتیاج به آمادگی قبلی ندارد و برای انجام آن دارویی مصرف نمی شود.

این سنجش پزشک را قادر می سازد تا استحکام استخوان را بسنجد و شدت پوکی استخوان را مشخص کند.

### **پیشگیری از پوکی استخوان**

پوکی استخوان قابل پیشگیری و درمان است؛ اما از آنجا که معمولاً تا زمان شکستگی، علامت هشدار دهنده ای ندارد، در تعداد کمی از افراد در زمان مناسب تشخیص داده شده و درمان می شود.

از این رو پیشگیری، تشخیص زود هنگام و درمان موثر پوکی استخوان از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد.

دریافت کلسیم و ویتامین دی کافی، ترک سیگار، داشتن فعالیت فیزیکی مداوم و متعادل (مثلاً حداقل 30 دقیقه پیاده روی روزانه) در پیشگیری از پوکی استخوان موثر هستند.