

# از هر ۵ زن بالای ۷۰ سال، ۴ زن پوکی استخوان دارند

27 تیر 1404

سی و هفت درصد از زنان بالای ۵۰ سال، ۴۲ درصد زنان بالای ۶۰ سال و ۲۴ درصد آقایان بالای ۵۰ سال در ایران دچار پوکی استخوان هستند.

ترمیم و بازسازی استخوان، یک فرآیند مادام‌العمر است. در این فرایند، بافت استخوان قدیمی تخریب می‌شود و جای خود را به بافت استخوانی جدید می‌دهد. فرآیند بازسازی استخوان‌ها نقش مهمی در سلامت استخوان‌ها دارد و اگر اختلالی در آن ایجاد شود، تراکم استخوانی کاهش می‌یابد و فرد به بیماری پوکی استخوان دچار می‌شود.

زمانی که ما جوان هستیم، سرعت ساخت و بازسازی سلول‌های جدید از تجزیه آنها بیشتر است و به این ترتیب تراکم استخوان هم افزایش می‌یابد. اما با بالا رفتن سن، سرعت تخریب سلول‌ها بیشتر از بازسازی آن می‌شود و به همین دلیل تراکم استخوان‌ها کم شده و فرد به پوکی استخوان مبتلا می‌شود. پوکی استخوان به زبان ساده یعنی اینکه استخوان‌های بدن به دلیل کاهش تراکم و استحکام استخوان‌ها به مرور زمان شکننده شوند و با کوچک‌ترین ضربه یا با یک زمین خوردن ساده بشکنند.

سوال مهمی که خیلی‌ها می‌پرسند، این است که آیا بیماری پوکی استخوان ژنتیک است؟ و آیا راهی وجود دارد که بتوان از این بیماری پیشگیری کرد؟

**تا ۳۰ سالگی، توده استخوانی‌تان را کامل کنید**

پوکی استخوان، یکی از مشکلات شایع در میان افراد سالمند و زنان یائسه است و جوانان را کمتر درگیر می‌کند. مگر آنکه عوامل ژنتیکی موجب بروز آن در دوره جوانی فرد شود.

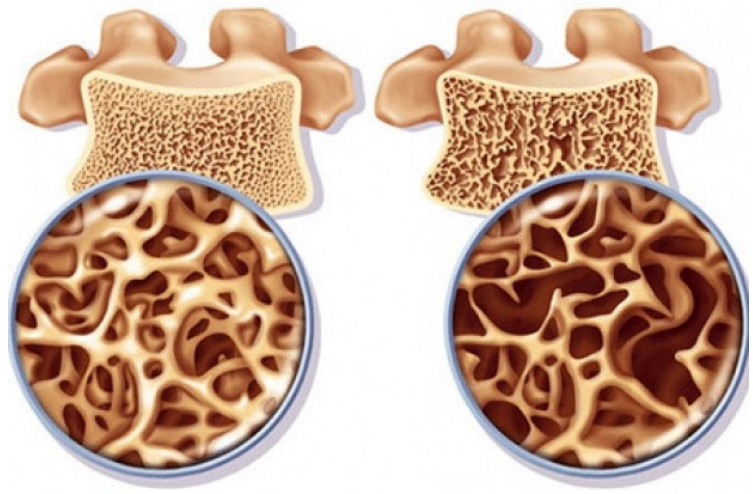
دکتر علیرضا استقامتی، فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم و استاد دانشگاه به همشهری‌آنلاین می‌گوید: بخش عمده توده اسکلتی، ژنتیکی است. یعنی افراد، توده اسکلتی را از طریق فاکتورهای ژنتیکی به ارث می‌برند. با این حال عوامل دیگری هم در ابتلا به پوکی استخوان موثرند؛ ورزش، نوع تغذیه، کمبود کلسیم، کمبود ویتامین D، برخی بیماری‌ها و مصرف برخی داروها روی پوک شدن استخوان تاثیر می‌گذارد.

دکتر افشین استوار، رئیس مرکز تحقیقات استئوپروز پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران هم درباره نقش ژنتیک و وراثت در ابتلا به پوکی استخوان به همشهری می‌گوید: وراثت در این بیماری خیلی مهم است و افرادی که سابقه خانوادگی این بیماری را در والدین یا خویشاوندان درجه یک خود دارند، بیشتر از بقیه مستعد ابتلا به پوکی استخوان هستند و لازم است که سلامت استخوان‌های

خود را بیشتر جدی بگیرند.

دکتر استوار درباره چگونگی کاهش تراکم استخوانی و بروز بیماری پوکی استخوان توضیح می‌دهد: تراکم معدنی استخوان‌ها تا حدود ۳۰ سالگی افزایش پیدا می‌کند. یعنی حداکثر توده استخوانی تا حدود ۳۰ سالگی اتفاق می‌افتد. بعد از آن با افزایش سن، توده و تراکم استخوانی کاهش پیدا می‌کند و هر سال که سن بالاتر می‌رود، این توده استخوانی کاهش بیشتری پیدا می‌کند.

### آمارها چه می‌گویند؟



جمعیت ایران به سرعت رو به پیری است و هرچقدر نسبت جمعیت بالای ۵۰ سال بیشتر شود، تعداد بیمارانی که پوکی استخوان دارند هم بیشتر می‌شود. این را استوار می‌گوید. او آماری هم از ابتلا به پوکی استخوان در ایران عنوان می‌کند: ۴۲ درصد زنان بالای ۶۰ سال و ۳۷ درصد زنان بالای ۵۰ سال دچار پوکی استخوان هستند. این سن وقتی از ۷۵ سالگی می‌گذرد، به حدود ۸۰ درصد می‌رسد. یعنی از هر ۵ زن بالای ۷۰ سال، ۴ زن پوکی استخوان دارند و این یعنی، این بیماری شیوع بالایی در کشورمان دارد.

به گفته رئیس مرکز تحقیقات استئوپروز پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران، این بیماری در بین مردان هم وجود دارد و تنها زنان را مبتلا نمی‌کند. الان ۲۴ درصد آقایان بالای ۵۰ سال در ایران پوکی استخوان دارند. یعنی از هر ۴ مرد بالای ۵۰ سال، یک نفر به این بیماری مبتلا است.

به گفته این استاد دانشگاه، بیشترین شدت این بیماری در زنان عمدتاً در ۶۵ سالگی به بعد و در مردان بعد از ۷۵ سالگی رخ می‌دهد.

### ۲ ورزش مناسب پوکی استخوان؛ شنا و استخر

همچنین به گفته دکتر پیام وکیلی، متخصص ارتوپد و عضو هیات علمی دانشگاه علوم کردستان معمولاً افرادی که دچار پوکی استخوان می‌شوند مستعد شکستگی‌های زیادی هستند اما اگر قبل از این شکستگی‌ها با مراجعه زود هنگام به پزشک، بیماری آنها تشخیص داده شود با تجویز دارو و تغییر شیوه زندگی پوکی استخوان آنها درمان خواهد شد.

او با بیان این که افراد کم تحرک و کسانی که کمتر ورزش می کنند زودتر به پوکی استخوان مبتلا می شوند، ادامه می دهد: **شنا و استخر** بهترین روش برای پیشگیری از این بیماری است و سایر ورزش ها باعث تخریب غضروف زانو در هنگام بروز آرتروز می شود. پوشیدن کفش های طبی به افرادی که درد زانو دارند هم پیشنهاد می شود اما توجه داشته باشید که این افراد هرگز از کفش پاشنه بلند استفاده نکنند چراکه فشار روی مچ پا در مدت طولانی باعث آرتروز زانو می شود.

وکیلی به موثر نبودن مسکن ها در رفع درد این بیماری هم اشاره می کند و می گوید: رفع درد دائمی فقط با درمان قطعی پوکی استخوان است. به همین در زمان بروز علائم پوکی استخوان به خصوص احساس درد جنرالیزه سریعاً به پزشک مراجعه کنید تا این بیماری به طور قطع درمان شود.