بیماری پوکی استخوان پس از «یائسگی» شدت بیش تری پیدا می‌کند

19 مرداد 1404

یک متخصص ارتوپدی با اشاره به روند خاموش و تدریجی بیماری پوکی استخوان گفت: فرآیند کاهش تراکم استخوان معمولاً از سن ۳۰ سالگی به بعد آغاز می‌شود، به‌ویژه در خانم‌ها پس از یائسگی و در آقایان از حدود ۶۵ سالگی به بعد شدت بیشتری پیدا می‌کند.

دکتر محمد شیبانی – عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: پوکی استخوان بیماری‌ای است که به‌تدریج استخوان‌ها را شکننده و مستعد شکستگی می‌کند. از آنجا که اغلب بدون علامت است، گاهی نخستین علامت آن یک شکستگی ناگهانی پس از ضربه خفیف یا حتی بدون ضربه است.

شیبانی با تأکید بر اینکه پیشگیری باید از دوران جوانی آغاز شود، گفت: تغذیه مناسب سرشار از کلسیم و ویتامین D پرهیز از مصرف دخانیات و الکل، انجام فعالیت‌های بدنی منظم مانند پیاده‌روی و ورزش‌های تحمل وزن و دوری از سبک زندگی کم‌تحرک، از مؤثرترین راهکارهای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان هستند.

وی در ادامه افزود: برای تشخیص دقیق این بیماری، انجام سنجش تراکم استخوان یا دانسیتومتری (DEXA Scan) به‌ویژه برای افراد بالای ۵۰ سال یا کسانی که سابقه خانوادگی پوکی استخوان دارند، توصیه می‌شود. این تست ساده، بدون درد و غیرتهاجمی، وضعیت سلامت استخوان‌ها را به‌خوبی مشخص می‌کند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، شیبانی در پایان ضمن هشدار نسبت به تأخیر در تشخیص این بیماری اظهار داشت: درمان پوکی استخوان زمانی بیشترین اثر را دارد که پیش از بروز شکستگی آغاز شود. آگاهی، غربالگری و اصلاح سبک زندگی سه پایه مهم در کنترل این بیماری خاموش هستند.