چند نکته درباره بیماری خاموشی که بی‌صدا استخوان‌ها را می‌شکند

30 مهر 1404

فوق تخصص بیماری‌های روماتولوژی با اشاره به اهمیت پیشگیری و تشخیص زودهنگام پوکی استخوان گفت: این بیماری به کاهش مواد معدنی و آلی در بافت استخوان گفته می‌شود و متأسفانه اصلی‌ترین علامت آن، بی‌علامتی است؛ یعنی در بسیاری از موارد بیمار هیچ نشانه‌ای ندارد و استخوان‌ها به‌تدریج و بی‌صدا دچار ضعف و پوکی می‌شوند، همانند موریانه‌ای که چوب را آهسته می‌خورد.

دکتر نسرین آذربانی – فوق تخصص بیماری‌های روماتولوژی با بیان اینکه زنان در سنین یائسگی بیشترین گروه در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند، افزود: در دوران یائسگی به دلیل کاهش هورمون استروژن، که یکی از عوامل اصلی در پر شدن و استحکام استخوان است، تراکم استخوان کاهش می‌یابد و استخوان‌ها شکننده می‌شوند.

آذربانی نقش وراثت و نژاد را نیز در ابتلا به این بیماری مؤثر دانست و توضیح داد: به عنوان مثال، سیاه‌پوستان معمولاً تراکم استخوانی بالاتری دارند، در حالی که در نژاد زرد، شیوع پوکی استخوان بیشتر است.

وی درباره تغذیه و سبک زندگی سالم به عنوان مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری اظهار کرد: برای جلوگیری از پیشرفت پوکی استخوان لازم است تا املاح موجود در استخوان مانند کلسیم، منیزیم، پتاسیم و مواد آلی به‌ویژه کلاژن به میزان کافی تأمین شود. در رأس مواد غذایی مفید، لبنیات قرار دارد که منبع غنی کلسیم است. سبزیجات سبز رنگ مانند اسفناج و بروکلی و همچنین آلو سیاه که سازمان جهانی پوکی استخوان بر مصرف آن تأکید کرده، از دیگر منابع مفید هستند. یک لیوان آب پرتقال نیز از نظر مواد مغذی معادل یک لیوان شیر محسوب می‌شود.

این فوق تخصص روماتولوژی افزود: میزان مورد نیاز کلسیم برای بدن روزانه حدود ۱۲۰۰ تا ۱۴۰۰ میلی‌گرم است. اگر این مقدار از طریق رژیم غذایی تأمین نشود، با تشخیص پزشک می‌توان از مکمل‌های دارویی استفاده کرد، خصوصاً در زنان مسن که نیاز بیشتری به کلسیم دارند.

وی با اشاره به تأثیر فعالیت بدنی گفت: ورزش‌های هوازی و به‌ویژه فعالیت‌های پرتحرک مانند طناب‌زدن در دوران نوجوانی نقش مهمی در تقویت استخوان‌ها دارند. همچنین باید مصرف نمک، شکر و قهوه را محدود کرد؛ مصرف بیش از دو تا سه فنجان قهوه در روز توصیه نمی‌شود. داروهای حاوی کورتون (کورتیکواستروئید) نیز احتمال بروز پوکی استخوان را افزایش می‌دهند.

آذربانی در خصوص روش‌های تشخیص بیماری توضیح داد: تشخیص پوکی استخوان با انجام سنجش تراکم استخوان (BMD) یا دگزا (DEXA) انجام می‌شود. این تست ساده و بدون درد، میزان تراکم مواد معدنی در استخوان را می‌سنجد و با کمترین میزان اشعه انجام می‌شود. حتی در زنان باردار نیز در شرایط خاص قابل انجام است. همه خانم‌های بالای ۶۵ سال و آقایان بالای ۷۰ سال باید بدون هیچ پیش‌شرطی این تست را انجام دهند.

وی با رد باورهای غلط درباره مصرف لبنیات گفت: اینکه گفته می‌شود مصرف کلسیم باعث رسوب در بدن می‌شود، کاملاً نادرست است. همچنین باور عامیانه‌ای که لبنیات را به‌اصطلاح سرد و مضر می‌داند، هیچ پایه علمی ندارد. لبنیات باید همواره بخشی از رژیم غذایی روزانه باشد.

وی در توضیح تفاوت پوکی استخوان با نرمی استخوان افزود: در پوکی استخوان، هم مواد آلی و هم مواد معدنی کاهش می‌یابد، اما در نرمی استخوان عمدتاً مواد معدنی دچار کاهش می‌شوند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، آذربانی سبک زندگی سالم را مهم‌ترین عامل در پیشگیری از این بیماری دانست و تأکید کرد: ورزش منظم، دریافت کافی ویتامین D پرهیز از سیگار و تغذیه متعادل و سنتی ایرانی از بهترین راهکارهای پیشگیری است. نوجوانی و جوانی دوران طلایی پر شدن استخوان‌هاست و باید از این فرصت برای ساخت استخوان‌های محکم استفاده کرد. خوشبختانه کشور ما از نظر تابش آفتاب غنی است و اگر روزانه حدود 20 دقیقه نور مستقیم آفتاب به پوست بتابد، بخش قابل توجهی از ویتامین D بدن تأمین می‌شود.

وی در پایان گفت: بهترین توصیه برای پیشگیری از پوکی استخوان، داشتن تغذیه سالم، پرهیز از فست‌فود، فعالیت بدنی منظم، عدم مصرف دخانیات و مشورت با پزشک برای بررسی وضعیت تراکم استخوان است. پوکی استخوان بیماری خاموشی است که اگر به‌موقع تشخیص داده شود، قابل کنترل و در بسیاری از موارد قابل درمان است.