

از چه سنی تست پوکی استخوان بدهیم؟

پوکی استخوان، یک بیماری مربوط به دوران میانسالی و سالمندی است که بیش از نیمی از این جمعیت کشور را درگیر کرده اما خیلی از افراد اطلاعات اندکی درباره این بیماری دارند و به همین دلیل در سنینی که لازم است برای انجام تست تراکم استخوان مراجعه کنند، اقدام نمیکنند و بیماری با قدرت در استخوانهای آنها پیشرفت میکند. تا جایی که استخوانهایشان به قدری پوک میشود که یک زمین خوردن ساده یا حتی فشارهای خفیف مثل خم شدن و حتی سرفه کردن میتواند باعث شکستگی استخوانها شود.

پوکی استخوان هیچ علائم بالینی و ظاهری ندارد و به همین دلیل به "بیماری خاموش" معروف است و برای این که مطمئن شویم که به این بیماری مبتلا هستیم یا نه، باید تست تراکم استخوان را انجام دهیم. البته سن شروع برای انجام این تست در زنان و مردان متفاوت است. درضمن تشخیص پوکی استخوان فقط با سنجش تراکم استخوان ممکن است و راهی غیر از این وجود ندارد.

دکتر علیرضا استقامتی، فوق تخصص غدد درونریز و متابولیسم و استاد دانشگاه میگوید: اگر فرد به هر دلیلی بیماریای داشته باشد که روی استخوانها اثر بگذارد، باید این غربالگری را در سنین پایینتر شروع کند. مثلاً اگر مدت طولانی کورتیکواستروئید یا کورتون مصرف کرده باشد (چون کورتونها جذب کلسیم را کاهش میدهند و باعث کاهش تراکم استخوانی میشوند)، یا بیماریهای اسکلتی - عضلانی داشته باشد، یا بیماریهایی داشته باشد که روی متابولیسم کلسیم و ویتامین دی اثر میگذارند، یا بیماریهای گوارشی داشته باشد، یا پرکاری تیروئید داشته باشد که تداوم دارد، یا بیماریهای غدد پاراتیروئید داشته باشد، لازم است که تست مربوطه را با نظر پزشک زودتر از سن گفته شده انجام دهد.

به گفته این فوق تخصص غدد و متابولیسم، بیماریهایی که میتوانند روی توده اسکلتی اثر بگذارند، بسیار متنوع و متعدد هستند. ما بیش از ۵۰ بیماری داریم که روی توده اسکلتی انسان اثر میگذارند. این افراد با تشخیص پزشک باید تراکم استخوان را در سنین پایینتر شروع کنند.

پوکی استخوان به این دلیل «بیماری خاموش» خوانده می‌شود که در ظاهر علامتی ندارد و علائم آن تازه در زمان بروز شکستگی استخوان فرد مشاهده می‌شود. بنابراین پزشکان توصیه اکید دارند که زنان بعد از ۵۰ سالگی و مردان بعد از ۶۰ سالگی حتماً برای سنجش تراکم استخوان به پزشک مراجعه کنند تا از سلامت استخوان‌های خود مطمئن شوند. هرچند بیشترین شدت این بیماری در زنان از ۶۵ سالگی به بعد و در آقایان معمولاً بعد از ۷۵ سالگی است اما پزشکان تاکید دارند که تا بیماری پیشرفت نکرده، باید با انجام تست‌های لازم و در صورت لزوم، دارودرمانی مانع پیشرفت آن شوند.

زنان بعد از ۵۰ سالگی و به دنبال یائسگی، هورمون‌های زنانگی را که مراقب و محافظ سلامت استخوان‌ها هستند، از دست می‌دهند و به این ترتیب کاهش توده استخوانی در آنها سرعت پیدا می‌کند. این را دکتر استقامتی می‌گوید و اضافه می‌کند: به همین دلیل احتمال ابتلا به پوکی استخوان در آنها بالا می‌رود و اگر یکی از بیماری‌هایی که در بالا گفتم را داشته باشند، حتماً باید در همان سن ۵۰ سالگی تست تراکم استخوان را انجام دهند.

▪ گزارش: پروانه بندپی