بیش از ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا درگیر پوکی استخوان هستند

23 تیر 1404

پوکی استخوان، شایع‌ترین بیماری متابولیک استخوانی در دنیاست که با توجه به ویژگی‌های بی‌علامت بودن، معمولاً تا مراحل پیشرفته تشخیص داده نمی‌شود.

در همین رابطه فوق تخصص روماتولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی نکات مهمی را مطرح و در گفت و گویی غربالگری افراد پر خطر را توصیه کرد.

دکتر مرتضی صفی‌خانی رئیس بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد با اشاره به اهمیت بیماری پوکی استخوان اظهار کرد: بیش از ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا درگیر پوکی استخوان هستند، در حالی‌که بخش زیادی از مبتلایان حتی از بیماری خود اطلاع ندارند. این بیماری در کشور ما هم شیوع بالایی دارد و آمار استان خراسان شمالی نیز معادل میانگین کشوری از درصد بالایی از شیوع برخوردار است.

براساس گزارش وبدا، وی افزود: پوکی استخوان از جمله بیماری‌هایی است که به دلیل بی‌علامت بودن، به آن بیماری خاموش می‌گویند. بسیاری از بیماران تا زمانی که دچار شکستگی نشوند، متوجه آن نمی‌شوند. بنابراین ضروری است افرادی که دارای عوامل خطر یا فاکتورهای زمینه‌ساز هستند، به‌موقع مورد غربالگری قرار بگیرند.

پوکی استخوان چگونه ایجاد می‌شود؟

صفی‌خانی در توضیح فرآیند بروز بیماری گفت: تراکم استخوان از دوران کودکی به‌تدریج افزایش می‌یابد و این روند معمولاً تا حدود ۳۰ سالگی ادامه دارد. بیشترین تراکم استخوان بین سنین ۲۵ تا ۳۰ سال حاصل می‌شود. بعد از آن تراکم به‌صورت طبیعی کاهش می‌یابد. اگر این کاهش با سرعت بیشتر و تحت تأثیر برخی عوامل خطر رخ دهد، فرد به پوکی استخوان دچار می‌شود.

وی درباره ساختار استخوان توضیح داد: استخوان از دو بخش عمده تشکیل شده است: ترکیبات معدنی مانند کلسیم و فسفر، و ترکیبات آلی که ساختار ماتریکس استخوان را تشکیل می‌دهند. اگر فقط بخش معدنی کاهش یابد، نرمی استخوان (استئومالاسی) اتفاق می‌افتد، اما در پوکی استخوان، کاهش در هر دو بخش است، یعنی چگالی کلی استخوان کاهش یافته و خطر شکستگی بالا می‌رود.

به گفته رئیس بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد، به‌طور طبیعی افراد زیر ۳۰ سال نباید دچار پوکی استخوان شوند. ولی عوامل متعددی ممکن است این روند را تسریع کند؛ از جمله سن، جنسیت، ژنتیک، تغذیه نامناسب، سبک زندگی غلط، مصرف داروهای خاص یا بیماری‌های مزمن.

صفی خانی اضافه کرد: زنان بالای ۵۰ سال و مردان بالای ۶۰ سال بیشتر در معرض این بیماری هستند.

همچنین در خانواده‌هایی که سابقه پوکی استخوان وجود دارد، ریسک ابتلا افزایش می‌یابد. در این میان، تغذیه نقش بسیار مهمی دارد. کمبود مصرف کلسیم و ویتامین D باعث تسریع روند کاهش تراکم استخوان می‌شود.

نیاز بدن به کلسیم و ویتامین D چقدر است؟

صفی‌خانی گفت: به‌طور متوسط، نیاز روزانه بدن به کلسیم حدود ۱۰۰۰ میلی‌گرم است. البته میزان کلسیم موجود در مواد غذایی مختلف متفاوت است؛ حتی شیرهای موجود در بازار نیز از نظر میزان کلسیم متفاوت هستند. اگر فردی از تمام گروه‌های غذایی استفاده کند و روزانه دو لیوان شیر بنوشد، بخش زیادی از نیاز بدن به کلسیم تأمین می‌شود. اما در افراد پرخطر، استفاده از مکمل توصیه می‌شود.

وی ادامه داد: ویتامین D نیز نقش حیاتی دارد. با قرار گرفتن روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پوست در معرض نور مستقیم خورشید، بخشی از این نیاز تأمین می‌شود. با این حال در سبک زندگی امروزی که مواجهه با نور آفتاب کمتر است، اکثر افراد با کمبود این ویتامین مواجه‌اند.

مقدار مورد نیاز ویتامین D روزانه بین ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد است. برای همین به همه توصیه می‌شود مکمل روزانه هزار واحدی مصرف کنند، مگر اینکه در ارزیابی‌های آزمایشگاهی دوز بالاتری نیاز باشد که باید با نظر پزشک باشد. چطور بیماری را تشخیص دهیم؟ پوکی استخوان علائم واضح و زودرسی ندارد، ولی ممکن است برخی نشانه‌ها در مراحل پیشرفته دیده شود؛ مثل کوتاه شدن قد، ایجاد قوز پشت، دردهای پراکنده و منتشر استخوانی یا شکستگی‌های مکرر. تشخیص نهایی با استفاده از سنجش تراکم استخوان (BMD) و تصویربرداری‌های تخصصی انجام می‌شود.

وی تأکید کرد: افرادی که فاکتورهای خطر دارند باید مورد سنجش تراکم قرار بگیرند. این خدمات در مرکز تصویربرداری و بخش‌های پاراکلین یک دانشگاه فعال است و در موارد مراجعه به کلینیک‌ها نیز اگر فردی برای مشکل دیگری مثلاً فشار خون مراجعه کند، پزشکان ممکن است ارزیابی تراکم استخوان را نیز انجام دهند.

پیشگیری؛ از کودکی تا سالمندی

صفی‌خانی درباره پیشگیری گفت: در کودکی و نوجوانی، تغذیه مناسب با دریافت کلسیم و ویتامین D و

همچنین فعالیت بدنی منظم نقش مهمی در رسیدن به تراکم مطلوب استخوان دارد. ورزش‌های تحمل‌کننده وزن مانند پرش، حرکات با وزنه و تمرینات قدرتی روزانه ۳۰ دقیقه، در حفظ سلامت استخوان مؤثر است. البته فعالیت بدنی روزمره به‌تنهایی کافی نیست و باید به‌صورت هدفمند ورزش انجام شود.

نقش بیماری‌های مزمن و درمان‌های دارویی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی افزود: در برخی موارد، افراد به‌دلیل بیماری‌های زمینه‌ای یا مصرف داروهای خاص، بیشتر در معرض کاهش تراکم استخوان قرار می‌گیرند. در این افراد، پیشگیری با کمک مکمل‌ها و درمان‌های تخصصی اهمیت بیشتری دارد. مصرف دخانیات و مواد مخدر نیز از عوامل موثر در تخریب استخوان هستند.

** درمان پوکی استخوان چگونه است؟

صفی‌خانی در پاسخ به این سوال گفت: در موارد تشخیص پوکی استخوان، درمان با داروهای تخصصی توصیه می‌شود. این داروها ممکن است به شکل قرص، قرص جوشان، تزریق عضلانی یا زیرجلدی باشند. انتخاب نوع دارو بسته به شدت بیماری و وضعیت کلی بیمار انجام می‌شود و باید همراه با اصلاح سبک زندگی و تغذیه باشد.
خدمات تشخیصی و درمانی در بیمارستان امام حسن (ع)

به گفته رئیس بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد، در مرکز آموزشی‌درمانی امام حسن (ع) بجنورد، تیم‌هایی با رویکرد جامع‌نگر فعال هستند که نه‌تنها بیماران با شکایات مستقیم بلکه سایر بیماران را نیز در صورت نیاز از نظر تراکم استخوان ارزیابی می‌کنند. خدمات آزمایشگاهی و پاراکلینیک به‌صورت منظم در دسترس است و تشخیص زودهنگام برای جلوگیری از شکستگی و ناتوانی‌های بعدی در اولویت قرار دارد.

نرمی استخوان در زانو و ورزش‌های جایگزین

صفی‌خانی با اشاره به نرمی استخوان در مفاصل گفت: در بسیاری از موارد، نرمی استخوان در زانوها با آرتروز همراه است و این افراد توان انجام ورزش‌های پرفشار را ندارند. به این دسته توصیه می‌شود از ورزش‌های آبی یا حرکات درازکش که فشاری به زانو وارد نمی‌کند استفاده کنند تا هم‌زمان از مزایای فعالیت بدنی بهره‌مند شوند.