خانم‌های بالای 65 سال مستعد پوکی استخوان و شکستگی هستند

18 مهر 1403

یک متخصص داخلی و فلوشیپ غدد گفت: سرعت تشکیل استخوان در بدن هر انسانی تا سن 30 تا 35 سالگی، بیشتر از تحلیل آن است. با بالاتر رفتن سن فرد، این مکانیسم برعکس می‌شود، یعنی سرعت تحلیل استخوان فرد بیشتر از سرعت تشکیل آن می‌شود. برای همین بسیار مهم است، که افراد تا قبل از این سنین به حداکثر حجم استخوانی استاندارد برسند.

سلامت استخوان‌ها به عنوان یک عضو حیاتی از بدن، نقش مهمی در زندگی افراد دارد. هر چند ممکن است با افزایش سن، سرعت تحلیل استخوان‌ها افزایش یابد اما افراد می‌توانند با استفاده از سبک زندگی سالم از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری کنند. این که چگونه متوجه این بیماری در خود شوید؟ و آیا ابتلا به آن در همه افراد یکسان است؟ و سوالاتی از این دست که ما را با این بیماری و پیشگیری یا درمان آن آشنا کند.

به همین بهانه با دکتر نسرین بابازاده متخصص داخلی و فلوشیپ غدد به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه بخش اول می‌خوانید:

پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان بیماری است که هم کمیت و هم کیفیت استخوان‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. به بیان دیگر در این حالت نه تنها بافت و چگالی استخوانی کم می‌شود، بلکه آن نظمی که در حالت عادی بافت شناسی استخوان داریم، هم آسیب می‌بیند. این موضوع فرد را مستعد شکستگی استخوان می‌کند. شکستگی‌هایی که با یک ضربه خیلی کوچک اتفاق می‌افتد. برای مثال فردی که در حال راه رفتن است، ناگهان زمین می‌خورد و لگنش می‌شکند، در حالی که ما انتظار نداریم با افتادن معمولی، شکستگی اتفاق بیافتد. بنابراین پوکی استخوان فرد را مستعد شکستگی‌های خودبخودی یا با کمترین ضربه می‌کند.

عمده شکستگی‌ها در سنین بالا، در ناحیه لگن، مهره‌های کمر و استخوان ران اتفاق می‌افتد، که باعث ناتوانی شدید بیمار می‌شود. او نمی‌تواند کارهای روزمره‌اش را انجام دهد و کیفیت زندگی فرد به شدت تحت تاثیر این موضوع قرار می‌گیرد.

چرا پوکی استخوان اتفاق می‌افتد؟

سرعت تشکیل استخوان در بدن هر انسانی تا سن 30 تا 35 سالگی، بیشتر از تحلیل آن است. با بالاتر رفتن سن فرد، این مکانیسم برعکس می‌شود، یعنی سرعت تحلیل استخوان فرد بیشتر از سرعت تشکیل

آن می‌شود. برای همین بسیار مهم است، که افراد تا قبل از این سنین به حداکثر حجم استخوانی استاندارد برسند. این قضیه اهمیت اقدامات پیشگیری کننده و سبک زندگی مناسب را در سنین پایین تر نشان می‌دهد.

چه افرادی مستعد پوکی استخوان هستند؟

خانم‌های بالای 65 سال و آقایان بالای 70 سال مستعد پوکی استخوان و شکستگی هستند. کم تحرکی، مصرف سیگار، الکل، بیماری دیابت، مصرف ناکافی ویتامین دی و مواد معدنی(مثل کلسیم و منیزیم)، یائسگی زودرس قبل از 45 سالگی در خانم‌ها، مصرف برخی داروهای خاص و یک سری بیماری‌های التهابی مزمن(مثل بیماری‌های روماتیسمی) و ژنتیک، جزء مهم‌ترین فاکتورهای خطر بروز پوکی استخوان درافراد هستند.

پوکی استخوان چه علائمی دارد؟

مهم‌ترین علامت این بیماری بی‌علامتی است. تا زمانی که فرد دچار شکستگی استخوانی نشود، عمدتا از وجود این بیماری بی‌خبر هستند. همین قضیه لزوم اهمیت غربالگری را در فرد نشان می‌دهد. یعنی پوکی استخوان مثل فشار خون بیماری بی‌علامتی است، تا زمانی که عارضه ندهد، در بسیاری مواقع افراد متوجه این بیماری نمی‌شوند.

در برخی مواقع بیمارانی به ما مراجعه کرده و می‌گویند: مفاصل، استخوان‌ها یا زانوهایمان درد می‌کند، بنابراین پوکی استخوان داریم. این یک باور اشتباه است. پوکی استخوان، درد ندارد. ممکن است فرد آرتروز داشته باشد، یا یک بیماری روماتیسمی یا استخوانی به هر دلیل دیگری داشته باشد اما خود پوکی استخوان، علامت‌دار نیست.

در چه افرادی باید غربالگری استخوان انجام شود؟

همه خانم‌های بالای 65 سال و آقایان بالای 70سال، باید غربالگری استخوان را انجام دهند. غربالگری به این صورت است، که یک نوع عکس خاص به نام دانسیتومتری(تست تراکم استخوان) از بدن فرد گرفته می‌شود. این عکس با گرافی‌های معمولی، خیلی متفاوت است.

در شرایط خاصی، ممکن است این غربالگری را زودتر از رنج سنی گفته شده برای افراد انجام دهیم. خانم‌ها با یائسگی‌های زودرس، بیماران روماتیسمی، افرادی که داروهای کورتونی با دوزهای بالا استفاده می‌کنند، یا دوز کورتون پایین است اما استفاده طولانی مدت دارند، کسانی که وزن‌های خیلی پایینی دارند. همچنین کسانی که ریسک فاکتورهای خطر متعدد دارند، برای مثال بیمار در خانواده پدرش دچار شکستگی لگن شده است. این افراد کسانی هستند که مستعد پوکی استخوان هستند. بنابراین قبل از سنین ذکر شده، باید غربالگری استخوان انجام دهند.

آیا لازم است افراد از مکمل‌های کلسیم هم استفاده کنند؟

اگر فردی به هر علتی نمی‌تواند از لبنیات استفاده کند، می‌تواند از مکمل استفاده کند. برای مثال افرادی که حساسیت به پروتئین لبنیات دارند بعد از مصرف لبنیات، دچار علائم گوارشی شدید می‌شوند. این افراد می‌توانند از مکمل‌های کلسیم، با مشورت پزشک استفاده کنند. این نکته قابل ذکر است که حتما از مصرف سرخود مکمل‌های کلسیم و ویتامین دی خودداری کنند.

برخی از بیمارانی که سنگ کلیه دارند، نگران استفاده از مواد غذایی حاوی کلسیم هستند، این بیماران معتقدند که استفاده از مواد غذایی حاوی کلسیم، سنگ کلیه آن‌ها را تشدید می‌کند. این باور اشتباه است.
افرادی که سنگ‌های کلیه کلسیمی دارند، به آن‌ها توصیه می‌کنیم که نباید مکمل‌های کلسیم را به صورت قرص یا شربت استفاده کنند اما مصرف غذاهای طبیعی، لبنیات و میوه‌هایی که کلسیم دارند، نه تنها ایرادی ندارد، بلکه حتی مفید نیز هستند.