

# پوکی استخوان بیماری شایع در بانوان

پوکی استخوان بیماری بسیار شایعی است که اغلب علامتی ندارد و نخستین بار خود را با عوارضی، چون شکستگی استخوان نشان می‌دهد.

این بیماری همه گیر و خاموش عصر حاضر و شایع‌ترین بیماری متابولیک استخوان است. به طوری که سالانه یک و نیم میلیون مورد از انواع شکستگی‌های استخوانی به علت پوکی استخوان رخ می‌دهد.

پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۵۰ میلادی، میزان شکستگی استخوان لگن در اثر پوکی استخوان ۳۱۰ درصد در مردان و ۲۴۰ درصد در زنان افزایش پیدا کند. زنان هشت برابر بیش از مردان در معرض خطر ابتلا به استئوپروز هستند و حدود ۲۰۰ میلیون از زنان در سراسر دنیا از این بیماری رنج می‌برند.

از آنجایی که بیماری پوکی استخوان اغلب بدون نشانه ظاهری است، یک فرد ممکن است متوجه نشود که به این بیماری مبتلا شده تا زمانی که فرد پس از یک تصادف کوچک یا افتادن ناگهانی دچار شکستگی شود.

بیشترین موارد شکستگی که به عنوان مهمترین عارضه پوکی استخوان مطرح است، در ناحیه مفصل ران و در محل اتصال به لگن و در ستون فقرات که وزن بدن را تحمل می‌کند، رخ می‌دهد.

**شکستگی در ناحیه لگن سبب ناتوانی شدید و حتی در مواردی منجر به مرگ بیمار می‌شود.**

## **عوامل خطر پوکی استخوان**

تراکم پایین توده استخوانی، کمبود کلسیم و بی تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی از عوامل خطر مهم پوکی استخوان محسوب می‌شود.

از این رو درمان این بیماری شامل کاهش یا پیشگیری از پیشرفت پوکی استخوان، حفظ تراکم مناسب مواد معدنی و توده استخوان، پیشگیری از شکستگی، کاهش درد و افزایش توانایی افراد برای ادامه دادن زندگی است.

**بهترین راهکار برای بیماری پوکی استخوان**

متخصصان معتقدند بهترین راهکار برای بیماری [پوکی استخوان](#) پیشگیری

است، زیرا درمان‌های موجود تنها مانع از دست رفتن بافت استخوان می‌شود و نمی‌تواند بافت از دست رفته را بازسازی کند.

پیشگیری از این بیماری در سراسر زندگی امکان پذیر است، اما مسئله مهم این است که پیشگیری اولیه این بیماری باید از دوران کودکی و نوجوانی آغاز شود، چون مقدار استخوانی که طی این دوران به دست می‌آید تشکیل دهنده اصلی توده استخوانی است.

میزان نیاز روزانه کلسیم در دوران نوجوانی روزانه ۱۳۰۰ میلی گرم است و کمبود آن مهمترین عامل این بیماری محسوب می‌شود، اما نوجوانان و به ویژه دختران نوجوان به میزان کافی کلسیم روزانه مصرف نمی‌کنند. بی تحرکی و نداشتن فعالیت ورزشی نیز از دیگر عوامل خطر برای این بیماری است.

نتایج مطالعه‌ای مختلف نشان می‌دهد که ورزش به همراه دریافت کافی کلسیم و ویتامین D تأثیر زیادی در کاهش سرعت از دست رفتن تراکم استخوان و بهبود حجم توده استخوانی دارد.

عادت‌های غذایی متنوع و لذت بخش که سرشار از کلسیم هم باشد دستورالعملی است که همواره قدرت استخوان را افزایش می‌دهد و باعث پیشگیری از استئوپروز و بهبود کیفیت زندگی می‌شود.