

استئوپروزیس (پوکی استخوان)



استئوپروزیس از جمله شایعترین بیماریهای استخوانی است که زنان و مردان را درگیر می کنند. این بیماری با افزایش سن ایجاد می شود. خوشبختانه با انجام اقداماتی خاص می توان شانس بروز این بیماری را تا حد قابل ملاحظه ای کاهش داد و از بروز شکستگیهای استخوانی که در بسیاری از موارد سبب ناتوانی فرد می شود جلوگیری کرد. اگر فردی نیز مبتلا به استئوپروز باشد داروهای جدیدی وجود دارند که می توانند روند پیشرفت این بیماری را کاهش داد یا متوقف سازند. سن تنها فاکتور خطر بروز پوکی استخوان نیست. سایر

بیماریها و حتی بعضی داروها نیز می توانند منجر به بروز این بیماری شوند. آزمایشات تشخیصی ساده ای نظیر تست اندازه گیری دانستیه استخوان می توانند اطلاعات با ارزشی را در مورد قدرت استخوان به فرد بدهند. داروهای جدیدی نیز وجود دارند که می توانند سبب کاهش پیشرفت پوکی استخوان شوند.

پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان یک نوع بیماری بی سروصدای استخوانها است که سبب ضعیف شدن آنها شده و آنها را مستعد شکستگی می کند. استخوان نیز همانند سایر بافتهای بدن، بافتی فعال بوده و مرتب در حال تغییرات است به گونه ای که بافتهای قدیمی تخریب شده، و توسط بافت استخوانی و جدید جایگزین می شوند. بعد از سن ۳۰ سالگی با تغییر تعادل میان تخریب بافت استخوانی در ساخته شدن بافت جدید، آرام آرام استخوانها قدرت خود را از دست می دهند. در این سنین میزان تخریب بیشتر از ساخته شدن خواهد بود و در نتیجه رفته رفته استخوانها نازکتر و ضعیفتر می شوند. بیماری کاملاً بی سر و صدا و خاموش است زیرا تا زمان بروز شکستگی در استخوان، فرد بیمار هیچگونه علامتی نخواهد داشت. در صورت وجود پوکی استخوان حتی با کوچکترین ضربه نیز استخوانها دچار شکستگی خواهند شد. شایعترین محلها شکستگی، ستون مهره ها، مچ دست و لگن می باشد. شکستگیهای ستون فقرات و بخصوص لگن ممکن است منجر به بروز دردهای مزمن، ناتوانیهای طولانی مدت و حتی مرگ شوند. هدف از درمان پوکی استخوان در مرحله اول پیشگیری از بروز این شکستگیها می باشد.

علائم

فاکتورهای زیادی وجود دارند که سبب بروز پوکی استخوان و شکستگی ناشی از آن می شوند، بعضی از این فاکتورها قابل تغییر می باشند اما بعضی دیگر خیر. شناخت فاکتورهای خطر در فرد بسیار مهم می باشند، زیرا می توان با شناسایی این فاکتورها و انجام اقدامات خاص شانس بروز پوکی استخوان را تا حد ممکن کاهش داد. فاکتورهای خطر اصلی شامل سن بالا (معمولاً از ۳۰ سالگی شروع می شود اما بعد از ۵۰ سالگی تشدید می یابد). ، نژادهای غیر سرخپوست و سفید آسیایی، وجود ساختارهای استخوانی کوچکتر، سابقه خانوادگی مثبت و یا وجود

شکستگیهای ناشی از پوکی استخوان در والدین یا هم خونها ، وجود شکستگیهای قبلی ثانویه به ضربات اندک بخصوص بعد از سن ۵۰ سالگی ، اختلال و کمبود در هورمونهای جنسی بخصوص کمبود استروژن در زنها و نیز در مردها، بی اشتها، عصبی، اعتیاد به الکل، دریافت کلسیم و ویتامین D اندک در رژیم غذایی، بی تحرکی و کمی فعالیتها، بعضی داروهای خاص نظیر کورتون ها، تجویز بیش از حد هورمونهای تیروئیدی، هپارین و ضدانعقادها، دیگر، داروهای ضد تشنج خاص نظیر فنی توئین و وجود بیماریهای خاصی می توانند بر روی استخوان تأثیر گذارند، نظیر بیماریهای هورمونی (پرکاری تیروئید، کم کاری غده پاراتیروئید و بیماری کوشینگ) و بیماریهای التهاب مفصلی.

چه کسی به پوکی استخوان مبتلا خواهد شد؟

پوکی استخوان بیشتر در افراد مسن و زنان سفید پوست ایجاد می شود. اما می تواند در هر سنی، در هر نژادی و در هر دو جنس ایجاد شود. سفید پوستان و آسیایی ها بیشترین شانس ابتلا به این بیماری را خواهند داشت.

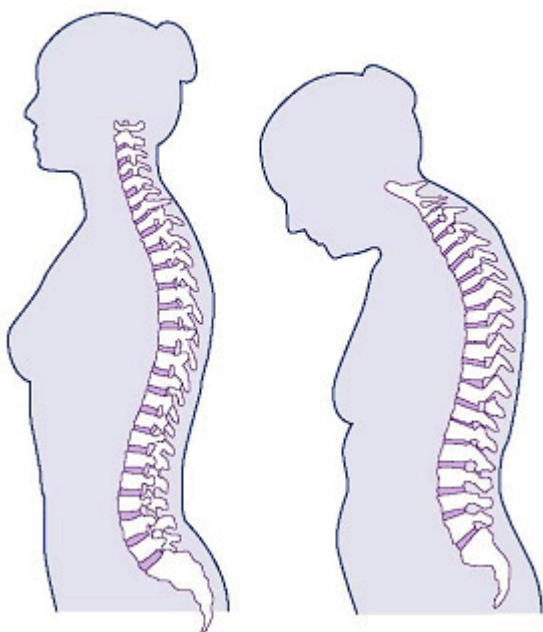
تشخیص پوکی استخوان چگونه است؟

یک روش تشخیصی ساده، در اندازه گیری دانسیته و تراکم استخوان در قسمتهای مختلف بدن نظیر ستون مهره ها و لگن می باشد که می تواند به تشخیص پوکی استخوان کمک کند. از روشهای عکسبرداری خاصی می توان جهت تشخیص استفاده نمود.

درمان پوکی استخوان چگونه است؟

به منظور حفظ سلامت استخوانها باید اقدامات زیر را انجام داد .
- مطمئن شوید که دریافت کلسیم در رژیم غذایی شما کامل و به مقدار کافی می باشد.

Osteoporosis en las vértebras



- به مقدار کافی ویتامین D دریافت کنید، زیرا این ویتامین برای جذب کلسیم و حفظ قدرت استخوانها لازم است.
- حتماً فعالیت های منظم بدنی ، بخصوص فعالیتهایی که در آنها وزن بدن به استخوانها فشار می آورد، داشته باشید.
- روشهای دارویی خاصی نیز وجود دارند که می توان از آنها جهت پیشگیری یا درمان پوکی استخوان، استفاده نمود. این داروها شامل : بیس فسفوناتها، کلسیتوئین، روشهای هورمون درمانی یا استروژن درمانی می باشد.

پیشگیری

تغییر روش زندگی، بهترین وسیله پیشگیری از بروز پوکی استخوان می باشد. همانطور که گفته شد در رژیم غذایی

خود به مقدار کافی کلسیم و ویتامین D مصرف کنید. اگر سیگاری هستید آنرا ترک کنید. ورزشهای خاصی که در آنها وزن بدن بر استخوانها فشار می آورد انجام دهید. در صورت وجود بیماری زمینه ای خاصی که سبب بروز پوکی استخوان می شود آن را درمان کنید. تا حد ممکن از داروهایی که سبب پوکی استخوان می شوند، اجتناب کنید یا کمتر مصرف کنید.

اگر ممکن است شانس ایجاد صدمات و ضربات در شما زیاد باشد، حتماً از ابزارهای محافظتی از استخوانها و مفاصل استفاده نمائید.

تهدید کننده ترین عارضه جانبی پوکی استخوانها شکستگی ها می باشد. بخصوص شکستگیهای ستون فقرات و لگن می تواند منجر به بروز دردهای مزمن، ناتوانیهای طولانی مدت و حتی مرگ شود. اصلی ترین هدف درمانی پوکی استخوان نیز پیشگیری از بروز شکستگی می باشد.

ادامه زندگی با پوکی استخوان

اگر فردی مبتلا به پوکی استخوان باشد، پیشگیری از درگیر شدن بیشتر استخوانها و بروز شکستگیها بسیار مهم می باشد. عواملی که در خانه شانس بروز شکستگی در فرد را افزایش می دهند باید تصحیح شوند. در حین برداشتن یا حمل اشیاء باید بسیار احتیاط نمود، زیرا می تواند منجر به ایجاد صدمه به ستون فقرات شود. اگر در راه رفتن مشکل وجود دارد و فرد قادر به حفظ تعادل خود نمی باشد، حتماً باید از ابزارهای کمکی خاص جهت راه رفتن استفاده کند.

نکاتی که باید همواره به خاطر داشت:

- اطمینان از دریافت کافی کلسیم و ویتامین D از طریق رژیم غذایی
- انجام فعالیتهای بدنی منظم
- حذف مسائلی که در زندگی شانس بروز پوکی استخوان را افزایش می دهد.